



SEZIONI

EDIZIONI LOCALI

CORRIERE TV

ARCHIVIO

SERVIZI

CERCA

LOGIN



SCOPRI

PER TE

CORRIERE DELLA SERA / CARDIOLOGIA

PREVENZIONE

Ipertensione, 8 consigli per tenerla sotto controllo naturalmente (o quasi)

La pressione alta può dipendere dalla predisposizione genetica ma anche da stili di vita non propriamente salutari che però talvolta, se modificati, permettono di abbassarla senza ricorrere ai farmaci oppure riducendo gradualmente il numero di quelli che già si assumono, arrivando a volte persino ad eliminarli

di Simona Marchetti



167

200

1. Mantenere un peso salutare

Scheda 1 di 8

AVANTI

Il peso è uno dei determinanti più importanti quando si parla di ipertensione, ecco perché va tenuto sotto controllo. «Un dimagrimento anche solo di pochi chilogrammi può fare una grande differenza - spiega infatti al [magazine Health](#) il dottor John Bisognano, presidente dell'*American Society for Hypertension* - quindi il primo passo nelle persone con sovrappeso o obesità è quello di ridurre l'apporto calorico complessivo».



(foto Pixabay)

Fare attività fisica costantemente

30 agosto 2016 | 09:20
© RIPRODUZIONE RISERVATA

2

147

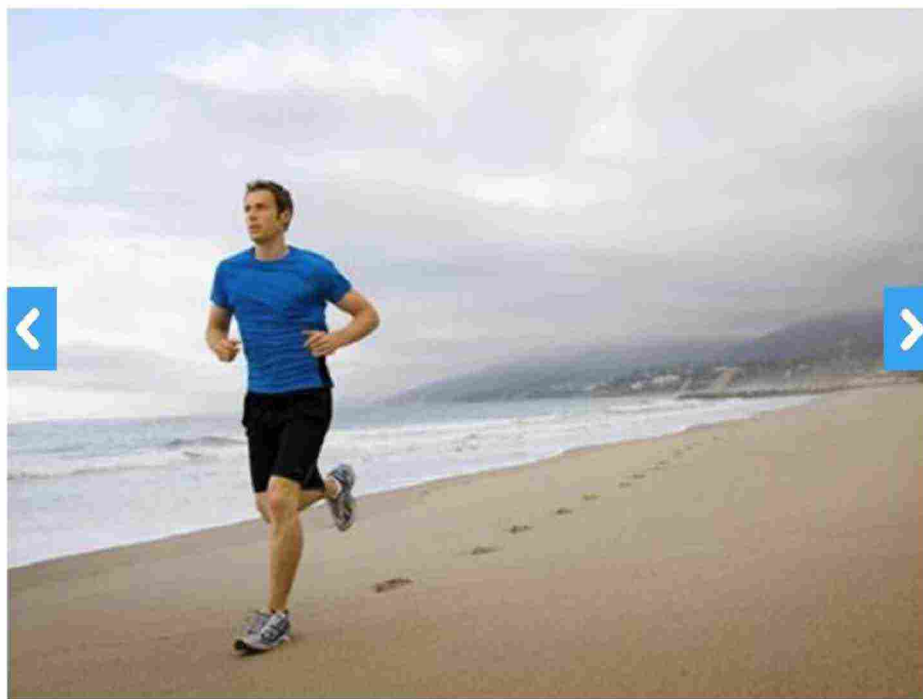
200

2. Fare attività fisica costantemente

< Scheda 2 di 8 >

INDIETRO AVANTI

Almeno 150 minuti di attività fisica settimanale sono la quota minima raccomandata per rimanere in buona salute (non lasciatevi impressionare, sono giusto 15 minuti due volte al giorno, dal lunedì al venerdì). «L'importante è però farli con regolarità - avverte il dottor Pablo Werba, Responsabile dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico Monzino, IRCCS - scegliendo l'attività aerobica più adatta al vostro stile di vita e, soprattutto, procedendo per gradi. Una volta normalizzata la pressione, sarà poi possibile integrare il programma di lavoro settimanale con esercizi di resistenza per il rinforzo muscolare, senza però esagerare con il carico dei pesi».



4. Trovare il modo di rilassarsi

5. Non esagerare con gli alcolici

6. Dormire meglio

7. Limitare la caffeina

8. Considerare gli altri problemi di salute

< Mantenere un peso salutare

Tagliare il sale >

3. Tagliare il sale

< Scheda 3 di 8 >

INDIETRO

AVANTI

«Sia che si parli di sale tradizionale, come pure di quello contenuto in alimenti quali ad esempio salumi e formaggi, prodotti in salamoia o snack, ridurne il consumo può realmente fare una grande differenza quando si parla di ipertensione», sottolinea ancora Werba che, dopo aver riconosciuto i benefici della dieta DASH, povera di sale ma ricca di frutta, verdura, cereali integrali e latticini a basso contenuto di grassi, mette invece in guardia dalla tendenza sempre più diffusa di consumare i pasti fuori casa, «perché i ristoratori concentrano naturalmente la loro attenzione sul sapore del prodotto, che è esaltato dal sale, rendendo così impossibile per i clienti tenerne sotto controllo la quantità giornaliera consumata».



(foto Pixabay)

< Fare attività fisica costantemente

Trovare il modo di rilassarsi >

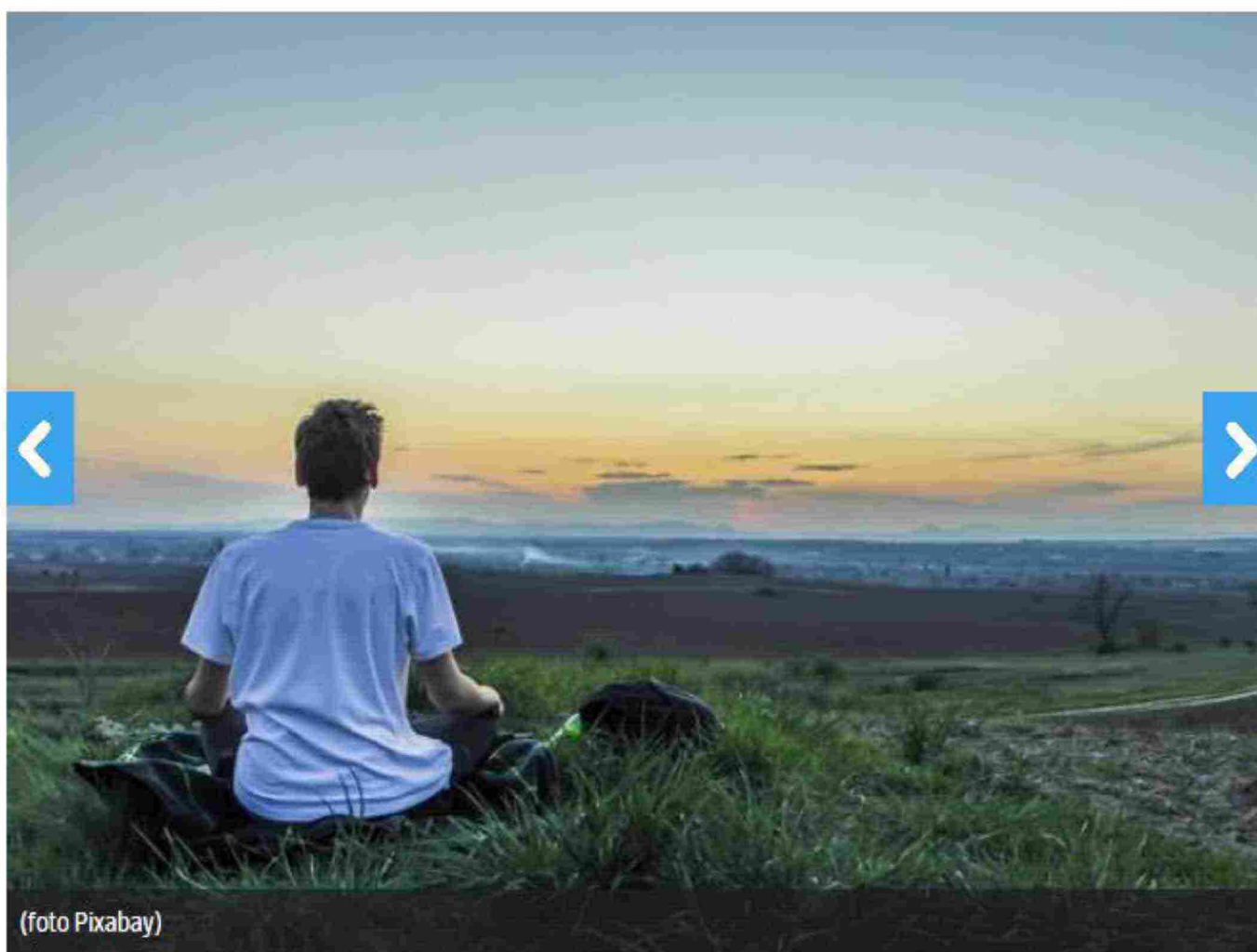
4. Trovare il modo di rilassarsi

< Scheda 4 di 8 >

INDIETRO

AVANTI

«Lo stress è un importante fattore scatenante dell'aumento della pressione sanguigna - conferma lo specialista del Monzino - quindi imparare una qualsiasi tecnica di rilassamento, dallo yoga al tai-chi fino alla meditazione, può giovare a prevenire o ridurre l'ipertensione. Come però per l'esercizio fisico, anche in questo caso è importante scegliere qualcosa che piaccia e che si possa fare con continuità».



(foto Pixabay)

< Tagliare il sale

Non esagerare con gli
alcolici >

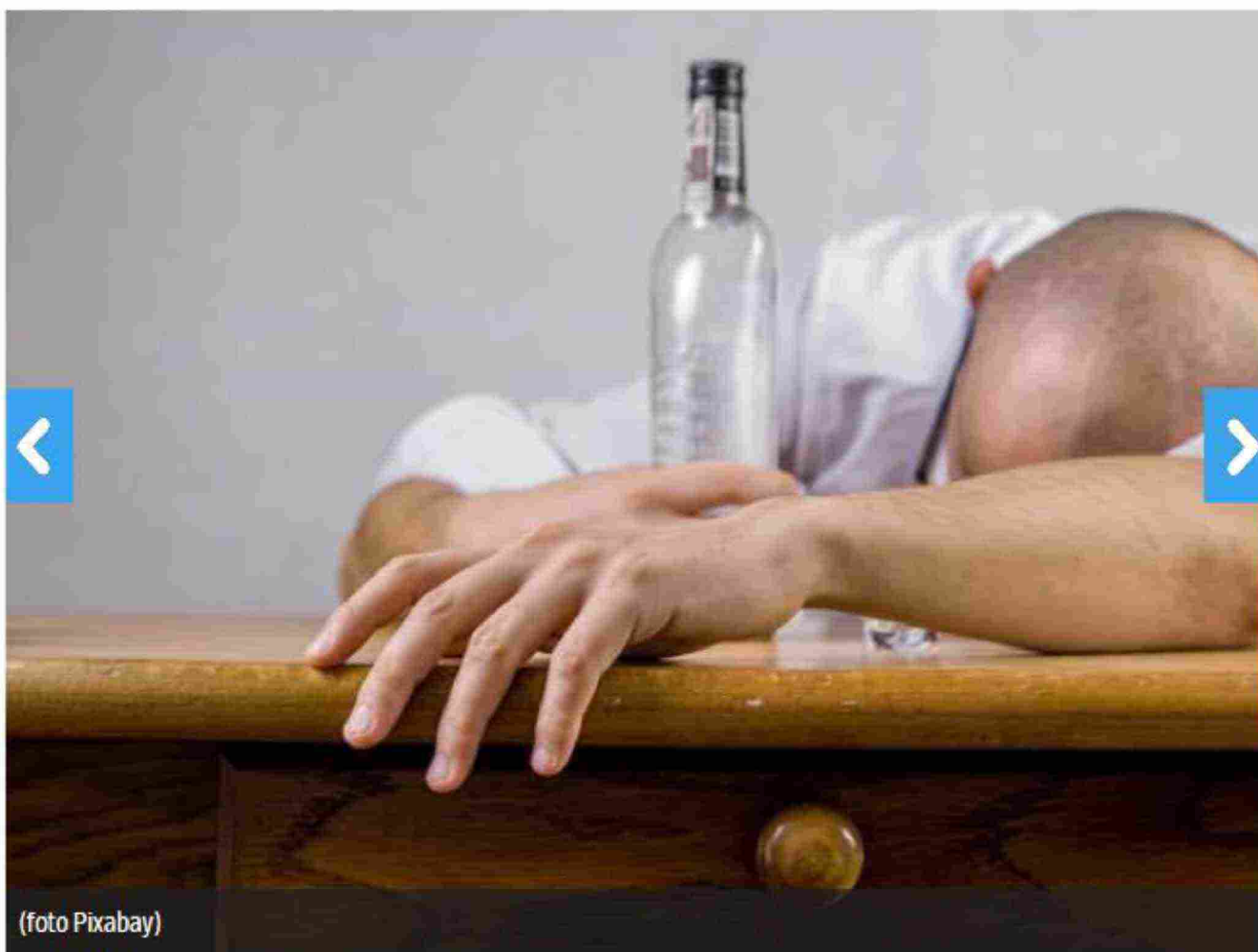
5. Non esagerare con gli alcolici

< Scheda 5 di 8 >

INDIETRO

AVANTI

Un recente studio ha scoperto che i ventenni che si ubriacano regolarmente hanno una maggior probabilità di soffrire di pre-ipertensione (una condizione che può poi degenerare in ipertensione vera e propria) rispetto ai loro coetanei che fanno un uso moderato di alcool. «Sebbene la soglia di tolleranza agli alcolici sia soggettiva - avverte ancora Werba - occorre sempre prudenza nelle quantità, fermo restando che chi non ha mai bevuto in vita sua, è bene che continui a non farlo».



(foto Pixabay)

< Trovare il modo di rilassarsi

Dormire meglio >

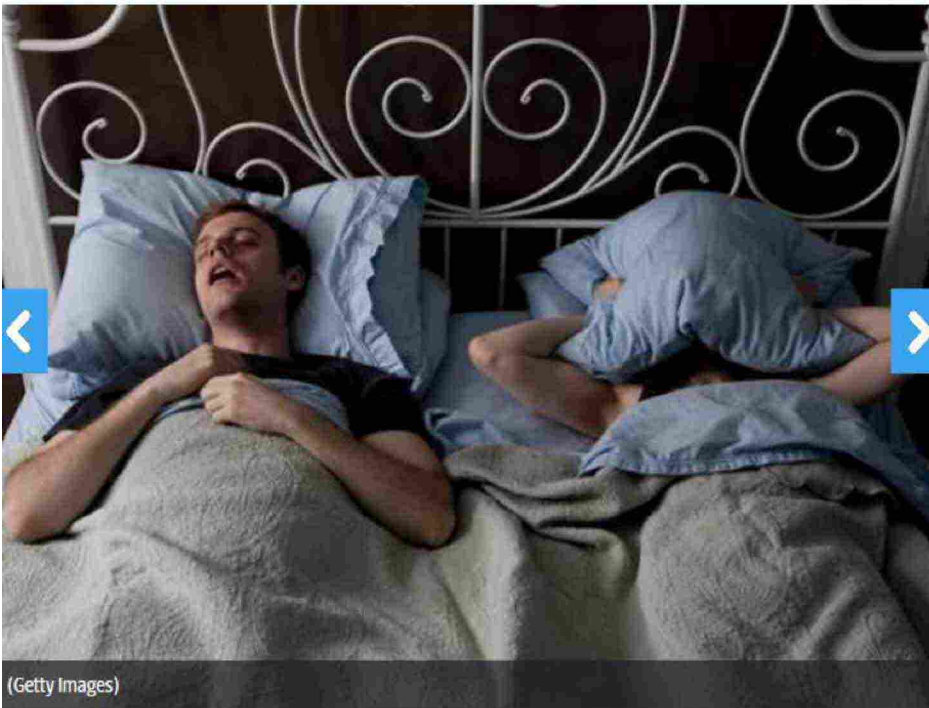
6. Dormire meglio

< Scheda 6 di 8 >

INDIETRO

AVANTI

Una ricerca del 2009 aveva evidenziato che un'ora in meno di sonno ogni notte aumentava del 37% le probabilità di soffrire di ipertensione entro cinque anni, mentre un report del 2015 ha posto l'accento sulle apnee notturne, una sindrome cronica molto più frequente di quanto si possa immaginare, che si manifesta con l'interruzione (o l'eccessivo rallentamento) della respirazione durante il sonno, con conseguente peggioramento della qualità dello stesso: le pause solitamente durano alcuni secondi e, in genere, la respirazione riprende con un sonoro russamento. «La qualità del sonno può influire molto sull'aumento della pressione sanguigna - conferma l'esperto - e se si è soliti russare e si soffre al tempo stesso di pressione alta, è bene fare un controllo per accertare la patologia, perché le apnee notturne sono spesso una causa nascosta dell'ipertensione».



(Getty Images)

4. Trovare il modo di rilassarsi

5. Non esagerare con gli alcolici

6. Dormire meglio

7. Limitare la caffeina

8. Considerare gli altri problemi di salute

< Non esagerare con gli alcolici

Limitare la caffeina >

147

200

7. Limitare la caffeina

< Scheda 7 di 8 >

INDIETRO

AVANTI

«È ovvio che se una persona beve da 4 a 6 tazzine di caffè in un colpo solo, la pressione sanguigna si alza - spiega Werba - ma in realtà questo non lo fa nessuno e la dose massima raccomandata di 3 tazzine giornaliere non rappresenta di per sé un problema per quanto riguarda la pressione sanguigna. Casomai, è da considerare il diverso effetto che la caffeina può avere sulle persone: non essendo infatti metabolizzata allo stesso modo da tutti, può provocare ipertensione in un soggetto ma assolutamente nulla in un altro. Per capirlo, basta misurare la pressione sanguigna dopo 30 minuti dall'assunzione di una tazzina di caffè: se resta inalterata, non abbiamo di che preoccuparci».



(foto Pixabay)

2. Fare attività fisica costantemente**3.** Tagliare il sale**4.** Trovare il modo di rilassarsi**5.** Non esagerare con gli alcolici**6.** Dormire meglio**7.** *Limitare la caffeina***8.** Considerare gli altri problemi di salute

< Dormire meglio

Considerare gli altri
problemi di salute >

8. Considerare gli altri problemi di salute[← Scheda 8 di 8](#)[INDIETRO](#)

«Occorre sempre considerare il quadro generale del paziente - raccomanda Werba - perché la pressione alta può essere la spia di un'altra patologia ma anche essere causata da fattori esogeni, come un eccessivo consumo di liquirizia, nota per aumentare la pressione, o l'uso di particolari medicinali, come ad esempio gli spray nasali che contengono farmaci vasocostrittori, gli antidepressivi, i corticosteroidi o la pillola anticoncezionale.

Ovviamente, non bisogna decidere arbitrariamente di sospendere l'assunzione di questi farmaci, bensì rivolgersi al proprio medico che, fatti gli opportuni controlli, provvederà ad aggiustarne il dosaggio o a trovare una terapia alternativa».

[4. Trovare il modo di rilassarsi](#)[5. Non esagerare con gli alcolici](#)[6. Dormire meglio](#)[7. Limitare la caffeina](#)**8. Considerare gli altri problemi di salute**

(foto Pixabay)

[← Limitare la caffeina](#)