

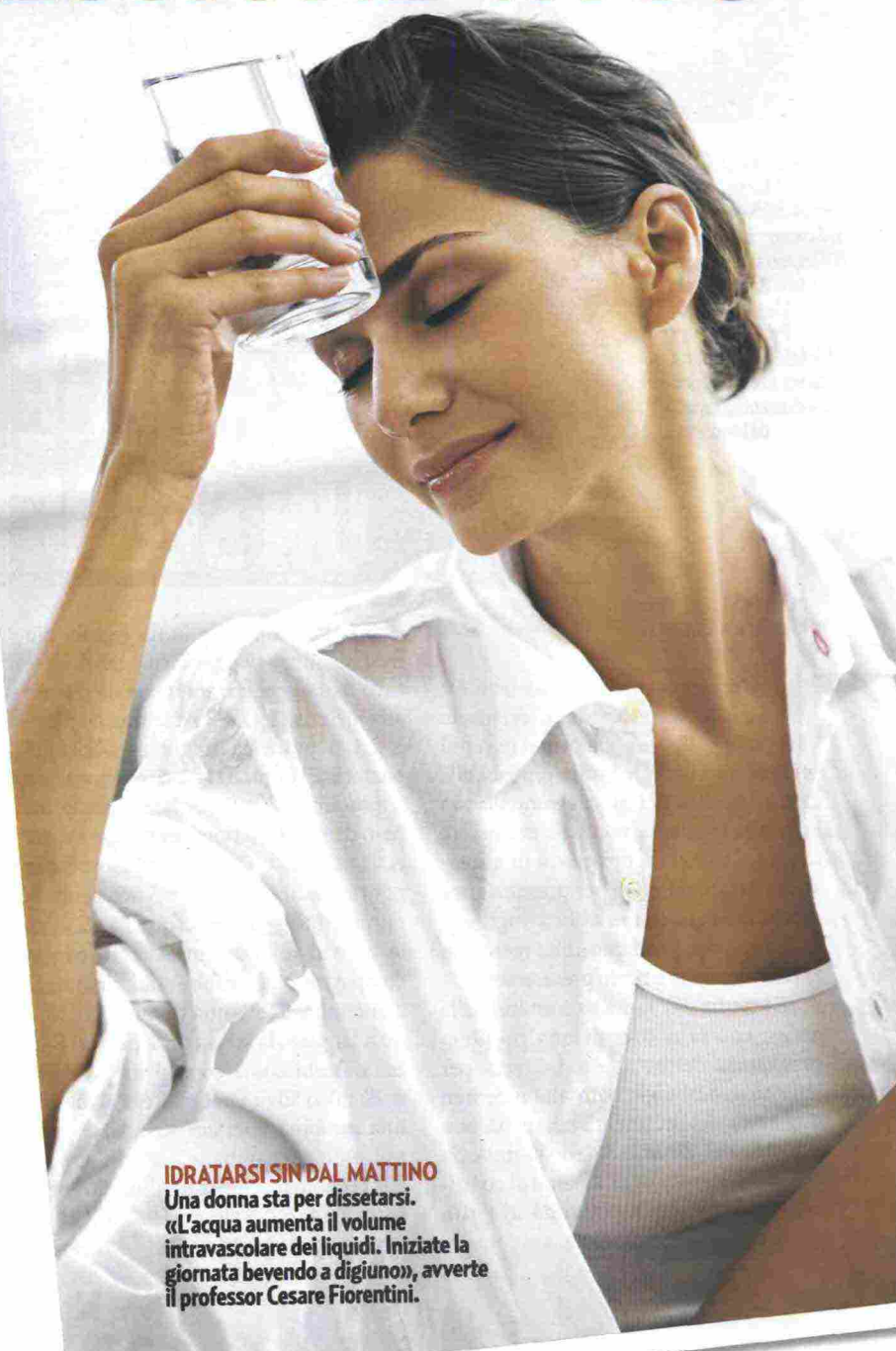
GENTE SALUTE I RIMEDI PIÙ EFFICACI CONTRO L'IPOTENSIONE PROVOCATA DAL CALDO

# SPORT, LIQUIRIZIA E LA PRESSIONE VA SU

**IL MOVIMENTO  
E LA RADICE NERA  
AIUTANO A  
RIPORTARE NELLA  
NORMA I VALORI  
BASSI. IL MEDICO:  
«NIENTE FARMACI,  
PIUTTOSTO BEVETE  
MOLTA ACQUA»**

di Paola Occhipinti

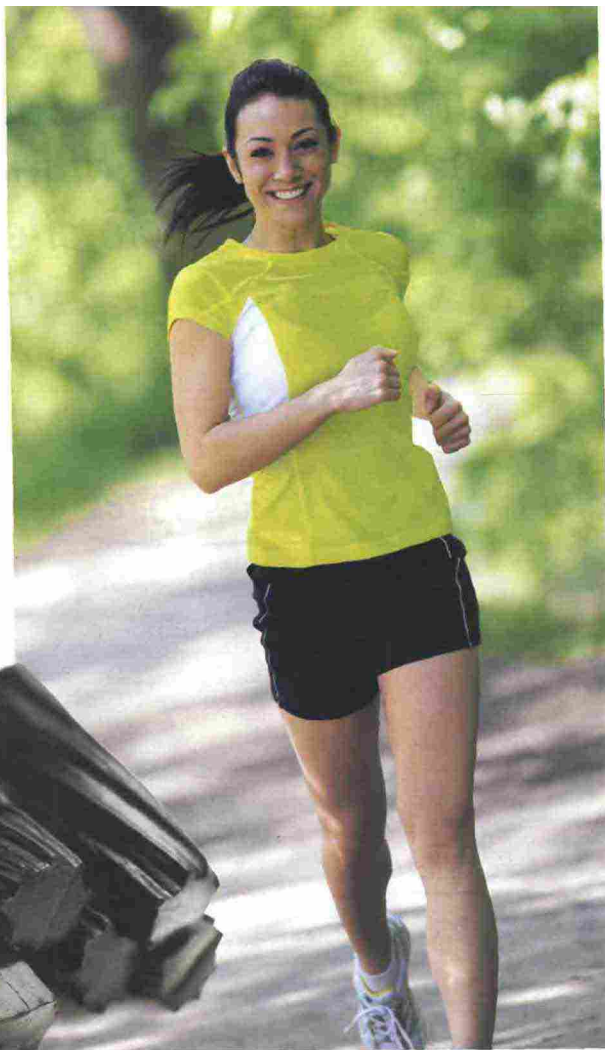
**Q**uando la temperatura si alza, la pressione va giù. Lo sanno bene le donne che, più degli uomini, hanno spesso a che fare con la debolezza e i giramenti di testa. «Se non ci sono patologie accertate a provocarla, come la fibrillazione atriale [l'alterazione del ritmo cardiaco, ndr], la pressione bassa non è pericolosa», precisa il professor Cesare Fiorentini, direttore Sviluppo area clinica del Centro cardiologico Monzino e Università degli studi di Milano. «Tra l'altro, se si escludono malattie vere e proprie, le persone ipotese lo sono in genere per loro natura, hanno cioè una predisposizione a valori più bassi della norma, quindi inferiori ai 110 su 70. Le donne giovani sono le più colpite e la responsabilità è da attribuire a un sistema venoso che tende a far ristagnare il



**IDRATARSI SIN DAL MATTINO**  
Una donna sta per dissetarsi.  
«L'acqua aumenta il volume  
intravascolare dei liquidi. Iniziate la  
giornata bevendo a digiuno», avverte  
il professor Cesare Fiorentini.

## DI CORSA CONTRO LA DEBOLEZZA

Una ragazza corre al parco. «Anche andare in bici o nuotare tre volte a settimana, con continuità, aiuta la pressione», spiega il cardiologo. Sotto, la liquirizia pura che, se consumata ogni giorno, mantiene regolari i valori pressori.



sangue negli arti inferiori. Per questo motivo può essere utile indossare calze elastiche a compressione leggermente graduata per favorire la risalita del sangue verso l'alto».

Ma come si contrasta un disturbo che per molti è un vero e proprio disagio? «La miglior prevenzione per evitare che la pressione scenda troppo, cioè sotto i 90 su 60», continua il professor Fiorentini, «è fare attività fisica. Chi si muove in maniera costante tutto l'anno trae beneficio anche da questo punto di vista. Non serve strafare, è sufficiente andare in bicicletta o fare una corsa leggera due o tre volte alla settimana, o ancora fare una nuotata, evitando ovviamente le ore più calde. Un altro accorgimento fondamentale è quello di bere di più per aumentare il volume intravascolare di liquidi». Di nessuna importanza il tipo di

acqua: «Vanno bene tutti. L'importante è ricordarsi di bere spesso anche se non si ha sete, e questo vale soprattutto per le persone anziane e per i bambini, che non hanno lo stimolo a bere e si dimenticano di farlo». La regola vale sin dal mattino, il momento più critico della giornata. «È bene iniziare con un abbondante bicchiere d'acqua e fare una buona colazione. È sufficiente consumare una decina di bicchieri al giorno, anche durante i pasti, ma nel caso in cui la temperatura fosse elevata bisogna aumentarne il numero».

Occorre prendere integratori salini e simili? «L'acqua da sola è sufficiente», specifica il cardiologo, «se però si fa sport, si suda facilmente e ci si sente particolarmente deboli, allora può essere utile integrare tutti i giorni, per l'intero periodo estivo, con una bustina di potassio dopo i pasti. La stessa cosa vale per la liquirizia pura,

## SENSO DI SVENIMENTO?

### IN ALTO LE GAMBE

**S**e l'abbassamento di pressione ci coglie d'improvviso la prima cosa da fare è sedersi o, meglio, sdraiarsi alzando le gambe più in alto rispetto al cuore per favorire l'afflusso sanguigno verso l'alto. Se non fosse possibile ci si può sedere con il busto piegato in avanti, chinando la testa fra le gambe in modo che sia più bassa delle ginocchia. Bisogna poi allentare gli indumenti stretti, come cinture e jeans. Se sopraggiunge uno svenimento, occorre non deglutire alcun liquido, fino a quando non si riprendono i sensi, per evitare che vada di traverso. I rimedi Sos? Chi soffre di pressione bassa con le alte temperature dovrebbe sempre portare con sé una bustina di potassio e di magnesio, utili per riportare i valori alla normalità. Il rimedio più veloce resta però un bel bicchiere d'acqua, mentre sullo zucchero non esiste alcuna prova scientifica della sua reale utilità.

che se consumata ogni giorno dona beneficio a chi è ipoteso. Quanto alla quantità di sale che molti consigliano di aumentare, ci andrei cauto. Il sodio aiuta sì ad alzare la pressione, ma può avere effetti negativi sulla salute in generale, quindi meglio evitarlo».

I farmaci sono utili? «Quelli per fare alzare la pressione servono a poco. In estate, invece, chi utilizza quelli per l'ipertensione dovrebbe aggiustare la terapia con il proprio medico per stabilire un dosaggio più adeguato alla temperatura. Anche il diuretico, prescritto spesso a chi è in sovrappeso, può incidere pericolosamente sulla pressione, perché l'eliminazione del potassio provocato dal farmaco può favorire tachicardia e altre pericolose patologie cardiache». ●