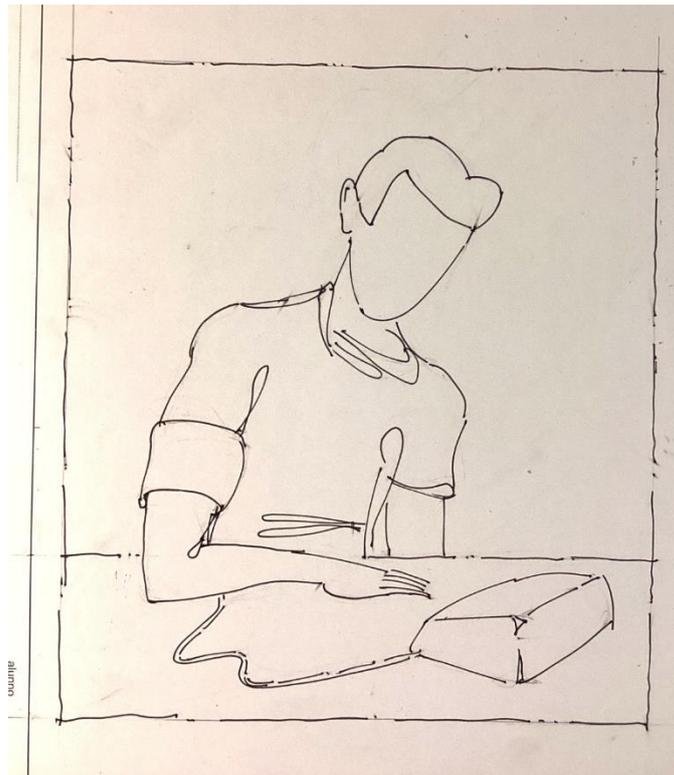


## L'IPERTENSIONE SE LA CONOSCI LA EVITI O ALMENO LA CONTROLLI BENE !

Questo problema di salute è veramente molto diffuso, sia nel nostro paese che a livello mondiale ; secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità ( OMS) sono oltre 1.5 miliardi le persone ipertese , ma non è facile aver dei numeri precisi. Molte persone non sanno di avere la pressione alta perché non la misurano e quindi le statistiche sono sempre approssimate per difetto; talora l'ipertensione è accompagnata da sintomi, come mal di testa, vertigini , ronzii nelle orecchie, perdite di sangue dal naso , ma più spesso non vi è nessun sintomo; ecco perché nei libri di medicina l'ipertensione viene chiamata anche "il killer silenzioso": si vedono i disastri che fa , come ictus, infarto. fibrillazione atriale, ecc. prima di sapere che c' è ...

In passato si pensava che l'aumento della pressione con l'età fosse naturale e che non ci se ne dovesse preoccupare. Purtroppo non è così e la OMS oggi ci dice **che ad ogni età dobbiamo tenere i nostri livelli pressori al di sotto di 140 mmHg ( pressione massima o sistolica ) e 90 mmHg ( pressione minima o diastolica)**<sup>1</sup>.

FIG.1 LO SFIGMOMANOMETRO DIGITALE

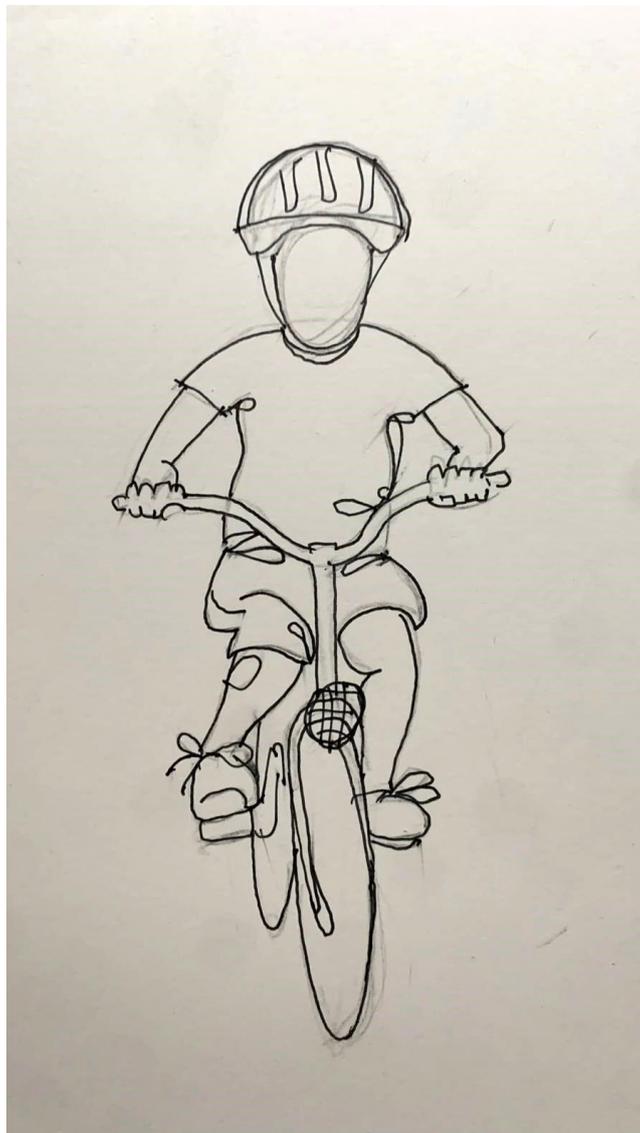


<sup>1</sup> La pressione arteriosa si misura in millimetri di mercurio (mmHg) e viene espressa con due numeri, separati da una sbarra: **Pressione sistolica:** è il valore più alto e indica la pressione massima, raggiunta nel momento in cui il cuore si contrae (sistole). **Pressione diastolica:** è il valore più basso e indica la pressione minima raggiunta tra due contrazioni del cuore, quando il cuore si rilassa (diastole).

Una nuova opportunità per una più facile “scoperta” dell’ipertensione e un suo miglior controllo è oggi la disponibilità di sfigmomanometri digitali per l’auto misurazione (fig.1) Il monitoraggio della pressione sanguigna con l’auto misurazione è una prospettiva praticabile : oggi affidabili sfigmomanometri digitali sono disponibili in tutti i paesi e non hanno prezzi elevati.

L'auto misurazione consente anche di eliminare un problema che a volte è presente, cioè il cosiddetto “ effetto camice bianco” , un abnorme incremento dei valori pressori quando la pressione ci viene misurata da un operatore sanitario.

*FIG. 2 FARE ESERCIZIO FISICO*



Quindi dobbiamo:

### **Controllare regolarmente la pressione arteriosa!**

Se la pressione è alta, consultare il medico per modificare lo stile di vita o iniziare una cura. Se possibile misurare la pressione in ore e giorni diversi per compilare un diario della pressione da far vedere al medico.

Se già si assumono dei farmaci, assicurarsi che i valori pressori siano sempre sotto controllo. e inoltre ... :

### **Smettere di fumare**

### **Fare esercizio fisico (fig. 2)**

### **Calare di peso**

### **Tutte queste azioni riducono la pressione arteriosa!**

Ogni anno, sin dal 2005, data la grande importanza di questo fattore di rischio, l'OMS organizza nel mese di maggio la "Giornata mondiale dell'ipertensione", un'iniziativa che mira a sensibilizzare l'opinione pubblica di tutti i paesi su questo killer e a galvanizzare l'azione globale per combatterlo. Il motto per l'anno 2024 è stato "Misurare la pressione sanguigna con precisione, controllarla, vivere più a lungo".

### ***Vero o falso* 1 *Dobbiamo ridurre il sale.. Vero***

Ci sono forti prove di una relazione causale tra l'assunzione di sale e l'aumento della pressione sanguigna. Dati scientifici molto probativi dimostrano che la riduzione del sale abbassa la pressione sanguigna, sia negli individui ipertesi che in quelli normotesi

Un minor consumo è associato a un rischio ridotto di malattie cardiovascolari



**Vero o falso 2** *L'alcol è un vasodilatatore, fa abbassare la pressione* **Falso**

Le attuali conoscenze indicano che un consumo eccessivo di bevande alcoliche, non solo non fa diminuire la pressione arteriosa, ma al contrario aumenta, in modo significativo e dipendente dalla quantità di alcol che beviamo, il rischio di ipertensione.



©  
publicdomainvectors.org

*A cura di Alessandro Vaglio e Lorenzo Peroni, cardiologi  
Roberto Montagnani, medico del lavoro  
Illustrazioni di Roberto Braga, immagini sale e alcol  
public domain <https://publicdomainvectors.org/>*