

IPERTENSIONE ARTERIOSA



I tuoi valori a portata di mano



LA PATOLOGIA

L'ipertensione arteriosa è un aumento stabile della pressione nella circolazione del sangue e in particolare nelle arterie. Avere una pressione del sangue troppo elevata nelle arterie rappresenta un fattore di rischio importante per una serie di malattie cardiovascolari, come l'infarto del cuore e l'ictus cerebrale, e renali, come l'insufficienza renale cronica. L'ipertensione è spesso subdola, perché se è di grado lieve o medio non dà sintomi particolari e quindi non ci si accorge che è presente e che sta iniziando a causare danni ai vari organi. Quando si misura la pressione di solito vengono rilevati due valori, quello della pressione massima e quello della pressione minima.

- Per **pressione massima** si intende la **pressione sistolica**, cioè quella sviluppata durante la contrazione del cuore.
- Per **pressione minima** si intende la **pressione diastolica**, cioè quella sviluppata durante la fase di rilassamento tra una contrazione e l'altra.

Un altro valore importante è la pressione differenziale (differenza tra valore sistolico e diastolico), utile a conoscere l'elasticità dei vasi sanguigni, che, se fossero poco elastici potrebbero produrre effetti negativi sul sistema circolatorio. Più è alta la pressione differenziale, più sono rigidi i vasi. Le cause specifiche che

provocano la comparsa e il mantenimento dell'ipertensione arteriosa primaria o essenziale (la forma più diffusa nella popolazione) non sono chiare, anche se, insieme ad una base genetica predisponente, esistono delle condizioni che possono aumentarne il rischio, come obesità, vita sedentaria, abitudine al fumo, elevata assunzione di sale, uso di contraccettivi orali, uso di cocaina, anfetamine o alcuni farmaci come gli antiinfiammatori steroidei.



CONSIGLI ALIMENTARI

Una corretta alimentazione contribuisce a prevenire l'insorgenza dell'ipertensione arteriosa e, se già presente, a moderarne la gravità. È sempre importante, anche in presenza di una terapia farmacologica antipertensiva, mantenere un peso corporeo normale mediante una buona nutrizione, riducendo l'eventuale sovrappeso e soprattutto l'accumulo di adiposi a livello dell'addome, che è dimostrato essere un fattore prognostico per rischio cardiovascolare. Inoltre va ridotta l'assunzione di bevande alcoliche e di grassi di origine animale così come il consumo di sale (e quindi di sodio) con gli alimenti. Infine, frutta e verdura, ma anche il pesce (omega-3), contengono sostanze che possono contribuire a mantenere normale la pressione arteriosa.



Cosa fare e cosa non fare

Il primo consiglio è quello di controllare la pressione arteriosa, anche se si è giovani e sani. Infatti oggi è frequente il riscontro di pressione elevata anche in soggetti senza sintomi e con età non avanzata.

Inoltre, poiché alcune forme moderate di ipertensione arteriosa sono in buona parte controllate dallo svolgimento di un regolare esercizio fisico quotidiano di tipo aerobico, come la corsa leggera o la camminata a passo veloce, è assolutamente consigliato modificare uno stile di vita sedentario impegnandosi nell'attività fisica.



LO SAPEVI
CHE...

La riduzione dell'apporto di sale da cucina e quindi di sodio va comunque sempre messa in atto, soprattutto se si hanno familiari ipertesi o lo si è già. Questa misura però contribuisce a ridurre la pressione arteriosa di fatto solo in circa la metà dei soggetti ipertesi, proprio perché l'ipertensione è una malattia a causa multifattoriale e quindi è difficile se non impossibile identificarle tutte in ciascun individuo.