

IPERTENSIONE ARTERIOSA

LA PREVENZIONE, IL FATTORE PIÙ IMPORTANTE PER RIDURRE IL RISCHIO DELLE PATOLOGIE CORRELATE.

L'ipertensione arteriosa è una questione rilevante di salute pubblica. Si stima che siano circa 15 milioni di Italiani a soffrire di ipertensione, ma solo circa la metà di questi ne è consapevole.

Con questo opuscolo si vogliono fornire informazioni generali sulla pressione arteriosa e sulle abitudini di vita non corrette, la cui modifica può aiutare a prevenire l'ipertensione e/o a tenerla sotto controllo, se è già comparsa.

Controllare regolarmente la pressione arteriosa e mantenerla a livelli raccomandati attraverso l'adozione di uno stile di vita sano e/o assumendo specifiche terapie, laddove necessario e prescritto dal medico, è fondamentale per ridurre l'incidenza delle patologie correlate che possono colpire cuore, cervello e reni.

Alcune informazioni di base. La pressione sanguigna arteriosa è la forza con cui il sangue, pompato dal cuore, preme contro le pareti delle arterie; dipende da vari fattori collegati all'attività del cuore, alla fluidità e quantità di sangue in circolo, alla resistenza al flusso sanguigno da parte delle pareti dei vasi sanguigni. La pressione arteriosa aumenta se il cuore batte velocemente, se la massa sanguigna è considerevole, se il sangue è denso, se le pareti dei vasi sanguigni sono rigide.

I valori pressori vengono indicati in mmHg (millimetri di mercurio). La pressione sistolica o massima è la forza con cui il sangue preme sulle pareti dei vasi sanguigni nel momento di contrazione del cuore, la diastolica o minima, nel momento di pausa tra una contrazione e l'altra.

In condizioni normali la pressione sistolica dovrebbe essere compresa tra 120 e 129 mmHg e la diastolica tra 80 e 84 mmHg. **Si definisce iperteso un soggetto la cui massima (sistolica) supera i 140 mmHg e/o la minima (diastolica) i 90 mmHg. Si parla di ipertensione 'sistolica isolata' quando è solo la massima ad essere alta (cioè ≥ 140 mmHg).**

Rilevare una pressione arteriosa alta in una sola misurazione non è sufficiente per parlare di ipertensione; lo si intende quando i valori sono costantemente al di sopra di quelli normali. La valutazione è diversa se nel paziente valutato sono presenti alcune patologie: Diabete, Colesterolo, Insufficienza renale, Pregresso ictus o infarto, che rendono critici e problematici anche valori ritenuti "normali".

Nel 90-95% dei casi l'ipertensione arteriosa non ha una causa evidente; questa forma viene dunque indicata come '*ipertensione essenziale*'. In una minoranza dei casi invece (5-10%) l'ipertensione può essere causata da altre malattie (a carico del sistema endocrino o renale), oppure può essere secondaria all'assunzione di farmaci (pillole anticoncezionali, farmaci antinfiammatori, cortisonici): in questi casi si parla di '*ipertensione secondaria*'. Alcuni prodotti apparentemente innocui, se utilizzati

frequentemente e per lungo tempo, sono in grado di provocare un aumento della pressione, come la liquirizia, e gli spray nasali vasocostrittori. L'ipertensione può comparire anche durante una gravidanza e complicarla.

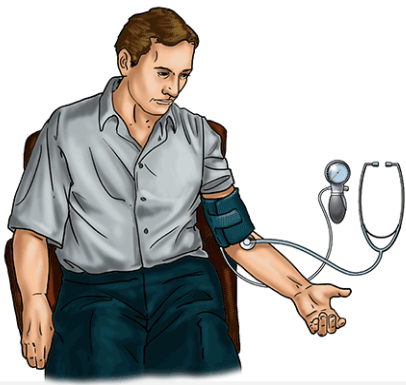
Sintomi. L'ipertensione non causa sintomi caratteristici, soprattutto nelle fasi iniziali, può passare inosservata e per questo viene indicata come un 'killer silenzioso'. In caso di rialzo importante dei valori pressori (crisi ipertensiva, valori > 180/110 mmHg) può essere accompagnata da sintomi come: cefalea violenta, nausea, vomito, alterazioni della vista (restringimento del campo visivo, 'lucine' scintillanti, ecc), vertigini e ronzii alle orecchie (acufeni) o ancora un'importante epistassi (emorragia dal naso). In genere viene scoperta in occasione di un controllo dal medico o in farmacia.



Misurazioni. Esistono una serie di apparecchi che consentono di misurare la pressione con facilità, a casa propria, il modello scelto deve essere certificato e validato. Può capitare che le misurazioni effettuate presso gli ambulatori, risultino elevate per una reazione di allarme detta ipertensione 'da camice bianco'.

Come si misura la pressione arteriosa

L'apparecchio con il quale si misura la pressione è lo sfigmomanometro. Prima dell'applicazione del bracciale è necessario rimuovere tutti gli indumenti che costringono il braccio. Per misurare bene la pressione, è necessario mettersi seduti comodamente, in un ambiente tranquillo con l'avambraccio ben appoggiato (ad esempio su un tavolo) e il braccio all'altezza del cuore; si posiziona il manicotto dello sfigmomanometro intorno al braccio, al di sopra della piega del gomito, facendo attenzione a renderlo ben aderente al braccio ma né troppo stretto, né troppo lento. Utilizzando lo sfigmomanometro anaeroide (immagine a sinistra) è necessario gonfiare il manicotto fino a 30 mmHg al di sopra della scomparsa del polso; posizionare il fonendoscopio sull'arteria brachiale (parte interna del braccio) e sgonfiare lentamente il manicotto. Il primo tono udibile corrisponde alla pressione arteriosa sistolica-massima, l'ultimo tono udibile, alla pressione arteriosa diastolica-minima. Eseguire due misurazioni a distanza di qualche minuto ed annotare i valori rilevati che vanno poi interpretati dal medico.



Utilizzando un misuratore elettronico basta azionare il bottone per il gonfiaggio automatico del bracciale e darà la lettura completa della pressione arteriosa sistolica e diastolica e delle pulsazioni cardiache.

La pressione arteriosa può essere rilevata indifferentemente al braccio destro o sinistro; a volte però possono esserci differenze tra un braccio e l'altro; in questo caso bisogna misurare la pressione dal braccio dove risulta più elevata.

In generale è consigliabile misurare la pressione la mattina al risveglio e la sera.

Fattori predisponenti

Ci sono alcuni fattori che aumentano la probabilità di soffrire di ipertensione:

- Familiarità- altri casi di ipertensione in famiglia
- Età- aumenta la rigidità dei vasi sanguigni e la resistenza al flusso sanguigno
- Sovrappeso e obesità- affaticamento del cuore squilibri metabolici e altro
- Diabete- problemi a livello dei vasi, dei reni e probabile sindrome metabolica
- Fumo- ipertensione da nicotina e danneggiamento dei vasi
- Stress- per produzione eccessiva e costante di adrenalina e noradrenalina
- Dieta scorretta- il sale dà ritenzione idrica e aumento del volume di sangue, affaticamento del cuore
- Sedentarietà- minore tolleranza allo sforzo, affaticamento del cuore

Costituiscono **fattori di rischio anche le situazioni patologiche** che possono nuocere alla salute dell'apparato cardiovascolare: Colesterolo, Trigliceridi, Aterosclerosi, Malattie specifiche dell'apparato cardiovascolare (fibrillazione, ictus, infarto, trombosi).

Ridurre la pressione arteriosa di appena 5 mmHg, consente di abbattere il rischio di ictus del 34%, quello di infarto del 21% e permette di diminuire il rischio di sviluppare demenza vascolare, scompenso cardiaco, fibrillazione atriale e di morire per cause cardio-vascolari.

E' importante misurare regolarmente la pressione arteriosa, a partire dai 20 anni, soprattutto se si hanno genitori ipertesi. Rivolgersi al medico per la valutazione dei dati, la diagnosi ed eventuale terapia farmacologica, valutata sulla base dei fattori di rischio o della presenza di danni già subiti da vari organi.

Può capitare che nonostante un trattamento farmacologico ottimale della pressione arteriosa e avendo naturalmente escluso cause di ipertensione secondaria, non si riesca di riportare nella norma i valori pressori; in questo caso si parla di "*ipertensione resistente*". L'adozione di uno stile di vita sano è comunque efficace sia come prevenzione, sia associato ad una terapia farmacologica, deve però **essere protratto nel tempo**.



- **Seguire un'alimentazione sana**, ricca di fibre (frutta e verdure) e pesce (preferibilmente pesce azzurro, evitare crostacei, molluschi e pesce conservato) povera di grassi saturi (quelli di origine animale, carni rosse, salumi, insaccati,

formaggi) e con il giusto contenuto di calorie. La verdura e la frutta sono molto importanti perché sono molto ricche di fibre, di potassio e povere di sodio: un'alimentazione del genere aiuta ad abbassare la pressione di circa 8-14 mmHg.

- **Ridurre gradualmente la quantità di sale aggiunto alle pietanze** e i cibi saporiti (dado da cucina, cibi in scatola, carne, tonno, sardine, alici ecc, salse, sottaceti, formaggi, salumi e insaccati) e la quantità di cibo che si mangia. La quantità di sale introdotto nell'alimentazione, infatti, dipende sia dal sale aggiunto da noi nella preparazione del cibo, che dal tipo e quantità di cibo che si mangia.
La quantità di sale che si consuma nella giornata non dovrebbe superare i 5 grammi al giorno (un cucchiaino da tè). E' interessante notare che un etto di prosciutto crudo contiene già i 5 grammi di sale raccomandati per l'intera giornata. E' importante quindi leggere sempre l'etichetta dei prodotti confezionati che acquistiamo, in modo da valutare: contenuto calorico, elevata presenza di conservanti, coloranti o esaltatori di sapidità, la quantità di sale; se possibile preferire quelli a basso contenuto di sodio. Se si mangia un prodotto salato è importante compensare con un altro senza o con basso contenuto di sale.
- **Per ridurre l'assunzione di sodio** si consiglia quindi di: Preferire gli alimenti freschi a quelli precotti; risciacquare i cibi in scatola, per esempio il tonno, qualora non sia possibile utilizzare l'alimento fresco; insaporire i piatti utilizzando le spezie (aglio, prezzemolo, basilico, cannella, peperoncino eccetera) al posto del sale. Inoltre se si è in buona salute si può ricorrere ai sostituti del sale che contengono cloruro di potassio al posto di cloruro di sodio. I sostituti del sale vanno però utilizzati con cautela nei soggetti con insufficienza renale perché possono portare a un aumento della concentrazione di potassio. **Consumare non più di 5 g di sale al giorno** riduce la pressione arteriosa fino a 6-8 mmHg.
- **Limitare il consumo di alcool** (non più di 1 bicchiere di vino al giorno per le donne, non più di 2 per gli uomini) Con la riduzione dell'alcool la pressione si può ridurre di 2-4 mmHg.
- **Scendere di peso**, in caso di sovrappeso/obesità: ogni 10 Kg di peso persi, la pressione arteriosa si riduce di circa 5-10mmHg.
- **Praticare regolarmente attività fisica aerobica:** va programmata sulla base delle caratteristiche cliniche individuali e in base al profilo di rischio cardiovascolare. Ai soggetti sedentari andrebbe consigliato di effettuare un'attività aerobica moderata per 30-45 minuti ogni giorno (cammino, jogging, bicicletta o nuoto): l'aumento dell'attività fisica produce la riduzione di 4-9 mmHg.
- **Smettere di fumare**, se non si riesce da soli, la cosa migliore da fare è sentire il proprio medico di famiglia e decidere insieme a lui un percorso. Secondo gli studi, maggiore è il supporto che si riceve e più alta è la probabilità di smettere di fumare in modo definitivo. Le strategie per smettere di fumare oggi comprendono: terapie farmacologiche (cerotti transdermici, gomme), sigarette elettroniche e il sostegno psicologico di operatori specializzati per facilitare la decisione al cambiamento e aiutare a rafforzare le motivazioni.

- **Imparare a gestire lo stress** (yoga, tecniche di meditazione e di rilassamento, pilates ecc)

Tutti gli stili di vita sopra menzionati sono efficaci solo se si protraggono per almeno 6 mesi; Uno stile di vita sano deve comunque essere sempre adottato, anche quando il medico decide di iniziare la terapia farmacologica specifica.

In sintesi, per stile di vita sano si intende quello che si intuisce dalla tabella sottostante:

Modifica di comportamento	Calo della pressione massima*
Non si consumano più di 5 g di sale da cucina al giorno	6-8 mmHg
Si dimagrisce e si raggiunge il peso ideale	5-10 mmHg ogni 10 kg persi
Si segue un'alimentazione ricca di frutta e verdura, riducendo i grassi	8-14 mmHg
Si svolge un'attività fisica regolare	4-9 mmHg

* Fonte: Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità, www.cuore.iss.it

Le informazioni indicate non sostituiscono in alcun modo i consigli, il parere, la visita, la prescrizione del medico.