



## LO SAPEVI CHE IL CONTROLLO DELL'IPERTENSIONE PUÒ AIUTARE IL TUO CUORE A STARE BENE?

L'ipertensione arteriosa è considerata un killer silenzioso, non presenta nessun sintomo se non quando i valori sono particolarmente elevati, manifestandosi a volte con forti cefalee

### Che cos'è la pressione arteriosa?

La pressione arteriosa è la pressione esercitata dal sangue, pompato con forza dal cuore, sulla parete delle arterie che distribuiscono il sangue stesso nell'organismo. È possibile distinguere una pressione "massima" o "sistolica" che corrisponde al momento in cui il cuore pompa il sangue nelle arterie, ed una pressione "minima" o "diastolica" che corrisponde alla pressione che rimane nelle arterie nel momento in cui si ricarica di sangue per il battito successivo.



### È possibile prevenire l'ipertensione arteriosa?

L'ipertensione arteriosa origina dall'effetto variamente combinato di fattori genetici ereditari e di fattori ambientali, come lo stress, l'eccessiva introduzione di sale e l'obesità. Per tale motivo per prevenire l'ipertensione si dovrebbero, da un lato, identificare i soggetti geneticamente predisposti, dall'altro, correggere gli stili di vita.

Ad oggi, sono state già identificate alcune forme di ipertensione arteriosa su base genetica, ma la loro prevalenza è bassissima nella popolazione e non giustifica uno screening (indagine) genetico esteso. Sappiamo però da molto tempo che i figli di ipertesi hanno maggiore probabilità di sviluppare l'ipertensione rispetto ai figli dei normotesi (soggetti normali). Per tale motivo, i figli degli ipertesi noti dovrebbero fare attenzione a mantenere uno stile di vita sano e dovrebbero qualche volta misurare la pressione arteriosa per riconoscere da subito il suo aumento e per prevenire lo sviluppo dei danni a carico degli organi bersaglio dell'ipertensione (arterie, cuore, reni e cervello).

## Quando si parla di ipertensione arteriosa?

Secondo il consenso degli esperti si ritiene che il rischio cardiovascolare aumenti, al punto di giustificare un intervento terapeutico, in presenza di valori di pressione arteriosa misurati dal medico pari o superiori a 140 mmHg per quanto riguarda la pressione sistolica ("la massima") e/o pari o superiori a 90 mmHg per quanto riguarda la pressione diastolica ("la minima").

L'ipertensione arteriosa non è una malattia di per sé ma aumenta il rischio di essere colpiti da ictus cerebrale, infarto di cuore, insufficienza renale ed altre malattie. Oggi, e cure disponibili permettono di eliminare pressochè completamente il rischio connesso allo stato ipertensivo.

## Come fare prevenzione?

La maggior parte dei casi di ipertensione arteriosa è dovuta ad abitudini di vita non corrette. Possiamo però considerare che se un paziente smette di fumare, segue determinate indicazioni alimentari, così da tenere sotto controllo il proprio peso, e dedica un po' del proprio tempo ad un'attività fisica, sicuramente fa del bene alla propria salute.

## Perchè è importante misurarsi la pressione?

Per consentire al Medico di porre il prima possibile una diagnosi di ipertensione. Per aiutare il Medico a monitorare l'efficacia del trattamento farmacologico.

## Come si misura la pressione?

- 1** | **In condizioni di riposo** da almeno 5 minuti prima.
- 2** | **30 minuti prima** non bere alcol, caffè o the, non mangiare pasti pesanti, non eseguire attività fisica, non fumare.
- 3** | **Durante la misurazione** non parlare, appoggiare il braccio sul tavolo a livello del cuore, sedersi con la schiena appoggiata allo schienale e rimanere immobili.

## A chi è particolarmente consigliata l'automisurazione della pressione?

- | **Anziani**
- | **Donne in gravidanza**
- | **Diabetici**

## I 5 PUNTI ESSENZIALI

- 1.** controllare il peso corporeo;
- 2.** contenere il consumo di alcol;
- 3.** evitare il fumo;
- 4.** seguire una dieta sana:
  - ridurre l'apporto di sale e l'uso degli alimenti che ne sono ricchi (ad esempio gli insaccati)
  - limitare il consumo di grassi animali (contengono colesterolo);
  - non abusare di liquirizia
- 5.** esercitare regolarmente un'attività fisica

## Raccomandazioni

- | Scegliere un bracciale delle giuste dimensioni, che non sottoponga il braccio a eccessiva pressione.
- | Confrontare le proprie misurazioni con quelle effettuate dal Medico
- | Scegliere uno strumento validato da società scientifiche internazionali.