

Raccomandazioni per la prevenzione dell'ipertensione

a cura di

AMBULATORIO
IPERTENSIONE
HERA®

Hai mai misurato la pressione arteriosa? Potresti essere uno dei circa 15 milioni di italiani affetto da ipertensione arteriosa.

Solo la metà delle persone che risultano avere la pressione alta, ne sono consapevoli.

Come si misura la pressione arteriosa?

Raccomandazioni per una corretta misurazione pressoria.

1. Il paziente dovrebbe essere rilassato, seduto comodamente, in ambiente tranquillo, con temperatura confortevole da almeno cinque minuti.
2. Non si dovrebbero assumere caffè o bevande eccitanti nell'ora precedente, né aver fumato da almeno un quarto d'ora.
3. Il braccio deve essere appoggiato ed il bracciale deve essere all'altezza del cuore. La misurazione va eseguita sempre sul braccio, dove i valori risultano più elevati, Nella norma può essere presente una lieve differenza tra le due braccia, ma se la differenza è considerevole, merita approfondimento diagnostico.
4. Le dimensioni del bracciale di gomma devono essere adattate alla dimensione del braccio del paziente. Nel caso di bambini o di adulti molto magri, è necessario utilizzare bracciali di dimensioni minori di quelle standard, mentre nel caso di persone molto robuste o di pazienti obesi, il bracciale dovrebbe avere una lunghezza superiore.

Devono essere effettuate almeno due misurazioni successive, al fine di raggiungere una certa stabilità nelle misurazioni.

Sono oggi disponibili anche apparecchi per l'automisurazione domiciliare della pressione arteriosa che consentono una rilevazione automatica o semiautomatica.

È possibile prevenire l'ipertensione arteriosa?

L'ipertensione arteriosa origina dall'effetto combinato di fattori genetici ereditari e di fattori ambientali, come lo stress, l'eccessiva introduzione di sale e l'obesità.

È noto che i figli di ipertesi hanno maggiore probabilità di sviluppare l'ipertensione rispetto ai figli dei normotesi. Per tale motivo, i figli degli ipertesi dovrebbero controllare periodicamente la pressione arteriosa e mantenere uno stile di vita sano.

È possibile fare prevenzione?

La maggior parte dei casi di ipertensione arteriosa è dovuta ad abitudini di vita non corrette.

Fin da giovani è consigliabile, quindi, mantenere la pressione arteriosa a livelli desiderabili e seguire alcune semplici regole di comportamento.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dedica una sezione delle linee-guida per il trattamento dell'ipertensione arteriosa, indicazioni di ordine non farmacologico utili, in particolare, per quei pazienti che non presentano fattori di rischio aggiuntivi.

- controllare il peso corporeo,
- contenere il consumo di alcol,
- evitare il fumo,
- limitare le condizioni di stress,
- ridurre l'apporto di sale e l'uso degli alimenti che ne sono ricchi (ad esempio gli insaccati),
- contenere il consumo di grassi animali
- non abusare di liquirizia,
- seguire una dieta ricca di magnesio e potassio (cereali, frutta, verdura, agrumi),
- esercitare regolarmente un'attività fisica.

Quattro regole d'oro

1. **Evitare il sale.** Un eccesso di sale nella dieta può aumentare la pressione del sangue. Cibi lavorati e cibi confezionati contengono molto sale, al contrario di frutta, verdura, carne e pesce freschi.
2. **Imparare a controllare** le etichette dei cibi già pronti e scegliere quelli dove viene specificato "basso contenuto di sale" o "senza sale". Non aggiungere sale ai cibi una volta cotti.
3. **Ridurre i grassi.** Non è completamente appurato se e quanto una dieta ricca di grassi correli direttamente ad innalzare la pressione sanguigna. Tuttavia, un apporto elevato di grassi (soprattutto grassi animali) può elevare i livelli di colesterolo nel sangue, responsabili a loro volta di incrementare il rischio di malattie cardiovascolari.
4. **Mangiare più frutta e verdura.** Questi alimenti contengono antiossidanti che contribuiscono a eliminare dall'organismo i radicali liberi, causa di problematiche cardiovascolari. La frutta e le verdure contengono anche il potassio che aiuta a mantenere bassi i valori pressori.
5. **Tenere sotto controllo il peso corporeo.** L'alimentazione fornisce energia al corpo e teoricamente non si dovrebbe mangiare più di ciò che si consuma.

Lo sapevi che...

... per ogni chilogrammo di peso in meno la pressione arteriosa si riduce di un millimetro di mercurio? Il controllo del peso è un fattore importante nel ridurre il rischio di ipertensione e quindi di avere malattie cardiovascolari. Abbassare la pressione sanguigna si traduce in un minor rischio di ictus cerebrale, di infarto cardiaco o altre complicanze gravi.

Se la pressione è solo lievemente elevata, eliminare l'eccesso di peso può far ritornare alla normalità la pressione del sangue.

Consigli dietetici

1. Mangiare cinque porzioni o più di frutta e verdura cruda al giorno, variando il più possibile. Questi alimenti forniscono vitamine, minerali e fibre ed hanno poche calorie, pochi carboidrati e grassi.
2. Mangiare vari tipi di cereali integrali, 5-6 porzioni al giorno.
3. Mangiare latte e latticini scremati, pesce, legumi, pollo senza pelle, carni magrissime.
4. Scegliere i grassi con meno di 2 grammi di grassi saturi per porzione, ad esempio l'olio di oliva o le margarine senza grassi idrogenati o olio di canola.
5. Bilanciare il numero delle calorie introdotte con quelle consumate; in linea di massima, se si fa vita attiva moltiplicare 30 calorie pro kg pro die, se si fa vita sedentaria moltiplicare 26 calorie pro kg pro die.



6. Mantenere un buon livello di attività fisica, per bruciare le calorie in eccesso, camminando o nuotando almeno 30 minuti al giorno o più se si vuol dimagrire.
7. Limitare i cibi alti in calorie o poveri di sostanze nutritive, le bibite zuccherate, i dolci ad alto impatto calorico.
8. Mangiare cibi poveri di grassi e colesterolo.
9. Non mangiare più di 2.400 milligrammi di sodio al giorno.
10. Se donna non assumere più di un bicchiere di vino a pasto, se uomo non più di due.

Poco sale abbassa la pressione arteriosa?

Gli studi che hanno valutato gli effetti della riduzione dell'apporto di sale nella dieta confermano che negli ipertesi la diminuzione del sale nella dieta comporta mediamente una riduzione della pressione sistolica di 5 mmHg e della diastolica di 3 mmHg

Quanto sale al giorno?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non introdurre più di **2 grammi di sodio** con la dieta giornaliera. Due grammi sodio corrispondono a circa **5 grammi di sale da cucina**, che sono all'incirca quelli contenuti in un cucchiaino da the

Alcol senza eccessi

L'abuso di alcol, come dimostrano molti studi epidemiologici, è associato ad un incremento della pressione arteriosa sia negli uomini che nelle donne.

Questa associazione tra alcol e pressione arteriosa si osserva quando il consumo giornaliero abituale supera i 20 grammi di alcol, che corrispondono all'incirca a 200 ml di vino (1-2 bicchieri), a 400 ml di birra (2-4 bicchieri), o a 50 ml di superalcolico (1-2 bicchierini).

Qual è la quantità massima da non superare?

- Alle **donne** si consiglia di mantenere il loro consumo alcolico tra le due e le tre unità al giorno (non più di 14 alla settimana).
- Per gli **uomini** è invece indicato un consumo non superiore alle quattro unità al giorno (non più di 21 alla settimana).

Movimento e sport

Svolgere un'attività fisica leggera ma regolare, come fare delle passeggiate, aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari.

I meccanismi d'azione

I diversi meccanismi che possono spiegare il potenziale ipotensivo dell'attività fisica:

- riduzione dell'attività del sistema nervoso simpatico, con conseguente diminuzione del livello plasmatico di catecolamine,
- perdita liquida conseguente all'esercizio, paragonabile a quella ottenuta con diuretici,
- aumento del livello plasmatico di certi ormoni (endorfine),
- perdita ponderale nel caso di sovrappeso,
- rilassamento.



L'esercizio fisico

Se l'ipertensione è moderata, l'esercizio fisico può essere il primo trattamento non farmacologico, eventualmente associato a una dieta con poco sale e a calo ponderale. Nel caso la pressione arteriosa risulti di grado più elevato, l'esercizio andrà associato al trattamento farmacologico.

Il Tabagismo

Il tabagismo aumenta il rischio di ipertensione arteriosa, il rischio di infarto cardiaco ed ictus cerebrale. La probabilità per un fumatore di subire un ictus è doppia rispetto a chi non fuma ed aumenta di 5 volte il rischio di problematiche cardiovascolari.

La cosa importante è che, se si smette i rischi diminuiscono: indipendentemente da quanto tempo si è stati fumatori.



CENTROCUORE
HERA[®]

AMBULATORIO
IPERTENSIONE
HERA[®]

Direttore **Dott. Flavio Mistrorigo**

Coordinatrice Ambulatorio Ipertensione Hera **Dott.ssa Francesca Dorigatti**

Responsabile Laboratorio Ecocardiografico – Direttore sanitario **Dott. Roberto Zeppellini**

Centro Cuore Hera

Piazza Pontelandolfo, 104 - 36100 Vicenza

Per le prenotazioni il nostro servizio di segreteria è disponibile dal lunedì al venerdì dalle 8:30 alle 17:00

(+39) 0444 14 97 912

(+39) 335 5818980

info@centrocuorehera.it

centrocuorehera.it