



## **Ipertensione arteriosa: le modifiche dei comportamenti**

Nei paesi industrializzati e quindi anche in Italia l'ipertensione è una questione rilevante di salute pubblica. Molti casi di ipertensione sono legati ad abitudini di vita non corrette (dieta ricca di grassi, fumo, sedentarietà): la correzione di questi comportamenti errati può aiutare a prevenire l'ipertensione e a tenerla sotto controllo se è già comparsa.

Con questo click salute si vogliono fornire informazioni generali sulla pressione arteriosa e sulle modifiche dei comportamenti che è bene adottare.

[1. Quando si è ipertesi?](#)

[2. Come si misura la pressione arteriosa?](#)

[3. Quali sono i comportamenti dietetici corretti per ridurre il rischio di ipertensione?](#)

[4. Quali sono i comportamenti non dietetici utili per tenere sotto controllo la pressione arteriosa?](#)

### **Quando si è ipertesi?**

La pressione sanguigna è la forza con cui il sangue, pompato dal cuore, preme contro le pareti delle arterie. Se la pressione aumenta e rimane alta per molto tempo, può danneggiare l'organismo in diversi modi. Durante la misurazione della pressione viene valutata la forza con cui il sangue preme nel momento di contrazione del cuore (pressione sistolica) e nel momento di pausa tra una contrazione e l'altra (pressione diastolica). In condizioni normali la pressione sistolica (la cosiddetta massima) dovrebbe essere compresa tra 120 e 129 mmHg e la diastolica (la cosiddetta minima) tra 80 e 84 mmHg. Si definisce un soggetto iperteso quando la massima (sistolica) supera i 140 mmHg e/o la minima (diastolica) i 90 mmHg.

Va segnalato tuttavia che rilevare una pressione arteriosa alta in una sola misurazione non è sufficiente per parlare di ipertensione. La diagnosi, infatti, va effettuata sulla base di almeno due misurazioni di pressione per visita ripetute 3 volte in un mese.

## È vero che ?

**È vero che l'ipertensione è una malattia?**

### **FALSO**

*L'ipertensione non è una malattia, ma un fattore di rischio che va prevenuto e trattato perché aumenta la possibilità di malattie cardiache e cerebrovascolari gravi, specie se associata ad altri fattori di rischio come obesità, diabete, fumo, sedentarietà, dieta scorretta.*

**È vero che l'ipertensione può essere distinta in gradi più o meno gravi?**

### **VERO**

*L'ipertensione arteriosa può essere distinta in 3 gradi: grado 1 (massima 140-159 e/o minima 90-99); grado 2 (massima 160-179 e/o minima 100-109); grado 3 (massima  $\geq 180$  e/o minima  $\geq 110$ ). Lo stesso valore di pressione può essere accettabile o essere troppo elevato in assenza o presenza di altri fattori di rischio come per esempio diabete, dislipidemie, obesità o malattie del cuore o del rene.*

**Valori pressori considerati normali e livelli di gravità dell'ipertensione**

Pressione arteriosa normale	Pressione arteriosa normale-alta	Iipertensione di grado 1	Iipertensione di grado 2	Iipertensione di grado 3
massima: 120-129 e/o minima: 80-84	massima: 130-139 e/o minima: 85-89	massima: 140-159 e/o minima: 90-99	massima: 160-179 e/o minima: 100-109	massima: $\geq 180$ e/o minima: $\geq 110$

**È vero che i maschi soffrono più spesso di ipertensione rispetto alle donne?**

### **VERO/FALSO**

*L'ipertensione è più frequente negli uomini tra i giovani, mentre in età più avanzata è più frequente tra le donne. Questo aumento nelle donne è probabilmente dovuto a meccanismi di natura ormonale.*

**È vero che i valori della pressione possono variare nel corso della giornata?**

### **VERO**

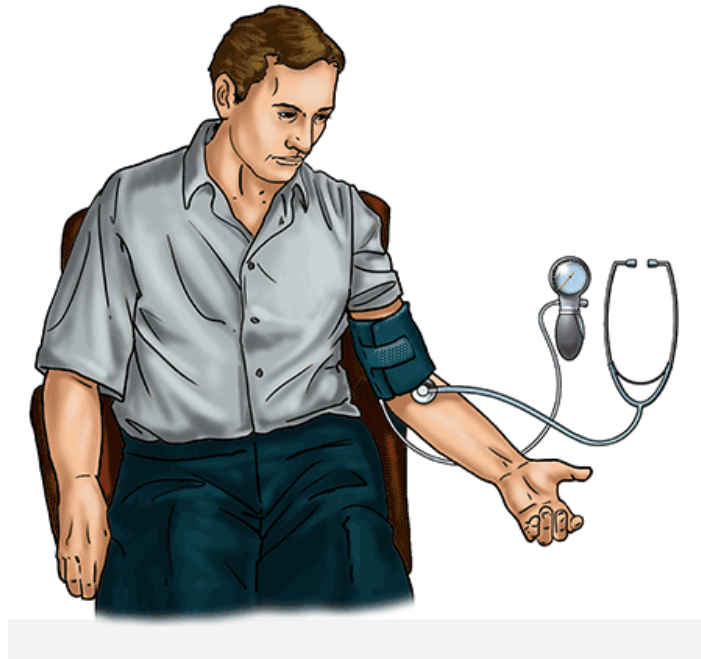
*Il valore della pressione varia normalmente nel corso della giornata: aumenta con lo sforzo, le emozioni, il freddo o il dolore e diminuisce con il riposo e il sonno.*

**Come si misura la pressione arteriosa?**

Per garantire la correttezza della misurazione della pressione si consiglia di:

- rimanere seduti qualche minuto prima di farsi misurare la pressione e cercare di rilassarsi;
- togliere gli indumenti che costringono il braccio prima dell'applicazione del bracciale;
- evitare di fumare, assumere caffeina (o bevande a base di caffeina) e fare attività fisica nei 30 minuti prima della misurazione.

**Figura 1**



In molti soggetti andare dal medico per farsi misurare la pressione causa stress che può determinare un rialzo della pressione arteriosa (è la cosiddetta ipertensione da camice bianco). In questi casi è preferibile provare a misurarsi la pressione da soli a casa con gli appositi strumenti o eventualmente in farmacia (se ci si sente a proprio agio). Si consiglia di effettuare sempre due misurazioni a distanza di 1-2 minuti e di ripeterne una terza solo se le prime due sono molto diverse tra loro. Le misurazioni andrebbero effettuate sempre alla stessa ora e preferibilmente al mattino dopo almeno mezz'ora da quando ci si alza dal letto.

*È vero che ?*

**È vero che conviene tenere un diario con i valori della pressione?**

**VERO**

*Sia per aiutare il medico a effettuare l'eventuale diagnosi di ipertensione sia per valutare l'efficacia della terapia è utile riportare la misura della pressione su un apposito diario. E' importante ricordarsi di portare sempre ai controlli medici il diario della pressione arteriosa.*

## Quali sono i comportamenti dietetici corretti per ridurre il rischio di ipertensione?

Figura 2



Per tenere sotto controllo la pressione arteriosa è bene mangiare molta frutta e verdura e assumere pochi grassi saturi. Bisogna quindi consumare regolarmente pesce, riducendo il consumo della carne rossa.

L'alcol va assunto con moderazione (al massimo un bicchiere di vino al giorno per la donna e due per l'uomo) perché ha un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento dello stato ipertensivo.

È importante ridurre l'assunzione di sodio (sale da cucina) per prevenire l'ipertensione o migliorare il controllo della pressione negli ipertesi. Non solo gli ipertesi ma anche i soggetti con pressione normale non dovrebbero superare i 5 g al giorno di sale da cucina (che corrispondono a circa un cucchiaino da tè). 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;
- leggere le etichette degli alimenti e se possibile preferire quelli a basso contenuto di sodio.

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.

## In sintesi, si possono ottenere benefici se:

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

È vero che ?

### È vero che i legumi possono sostituire la carne?

#### **VERO**

*I legumi sono una fonte preziosa di proteine e sono privi di grasso: per questo possono sostituire la carne. Si consiglia quindi di consumare due o tre volte la settimana fagioli, piselli, fave o ceci.*

### È vero che bisogna evitare il consumo di formaggi e insaccati in modo assoluto?

#### **FALSO**

*Bisogna preferire i formaggi freschi a basso contenuto di grassi (come per esempio la ricotta di mucca) a quelli stagionati. Inoltre i formaggi vanno consumati al posto della carne o del pesce e non a fine pasto.*

*Per quanto riguarda gli insaccati vanno evitati i prodotti grassi come salsicce, wurstel, salame, mortadella. Bisogna invece preferire gli affettati magri come prosciutto crudo, speck, bresaola, ricordando però che possiedono un alto contenuto di sale.*

### Quali sono i comportamenti non dietetici utili per tenere sotto controllo la pressione arteriosa?

Eliminare il fumo e svolgere un'adeguata attività fisica sono i due comportamenti che possono ridurre il rischio di ipertensione e controllare più facilmente uno stato ipertensivo già esistente. Per 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 e il sostegno psicologico di operatori specializzati per facilitare la decisione al cambiamento e aiutare a rafforzare le motivazioni. L'attività fisica 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 o nuoto).

## È vero che ?

**È vero che il fumo, dopo l'età, è il fattore di rischio più importante per le malattie cardiovascolari?**

### **VERO**

*Gli effetti nocivi causati dalle sigarette sono attribuibili principalmente a due sostanze chimiche: la nicotina e il monossido di carbonio. La nicotina che:*

- stimola il corpo a produrre adrenalina, rendendo il battito cardiaco più veloce e costringendo il cuore a un maggior lavoro
- favorisce la formazione di coaguli nel sangue (trombosi).

*Il monossido di carbonio riduce la quantità di ossigeno trasportata dal sangue ai vari organi e tessuti del corpo.*

*Non è mai troppo tardi per smettere di fumare perché gli studi hanno dimostrato che i benefici cominciano subito:*

- dopo un anno il rischio di malattia cardiovascolare il rischio si dimezza
- dopo qualche anno il rischio di malattia cardiovascolare dovuto al fumo scompare.

**È vero che andare in palestra è l'unico modo per praticare attività fisica?**

### **FALSO**

*Per preservare la salute del cuore è sufficiente praticare 30 minuti di attività fisica moderata al giorno. Per raggiungere questo obiettivo non è necessario andare in palestra ma è sufficiente:*

- andare a lavorare a piedi o in bicicletta
- evitare la macchina per piccoli spostamenti
- organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco
- fare le scale invece di prendere l'ascensore
- scendere una fermata prima dall'autobus
- dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
- andare a ballare o giocare con i bambini.

**È vero che è importante tenere sotto controllo il peso corporeo?**

### **VERO**

*Per stabilire se il proprio peso corporeo è corretto occorre valutare l'indice di massa corporea che si ottiene dividendo il peso (espresso in chilogrammi) per il quadrato dell'altezza (espressa in metri):  $BMI = \text{peso (kg)} / \text{altezza} \times \text{altezza (m}^2\text{)}$ .*

*Una persona si definisce:*

- sottopeso, se il suo indice di massa corporea è minore di  $18,5 \text{ kg/m}^2$
- normopeso, se il suo indice di massa corporea è compreso tra  $18,5 \text{ kg/m}^2$  e  $24,9 \text{ kg/m}^2$
- sovrappeso, se il suo indice di massa corporea è compreso tra  $25 \text{ kg/m}^2$  e  $29,9 \text{ kg/m}^2$
- obesa, se il suo indice di massa corporea è uguale o superiore a  $30 \text{ kg/m}^2$ .