



Società Italiana  
dell'Ipertensione Arteriosa



Croce Rossa Italiana



Lega Italiana contro  
l'Ipertensione Arteriosa



hai a **cuore** la tua  
pressione?



## Che cos'è la pressione?

È la **forza del sangue** che preme contro le pareti dei vasi sanguigni.

Quando una persona soffre di ipertensione (pressione alta) significa che il suo cuore è costretto a lavorare di più. La maggiore pressione esercitata dal flusso del sangue contro le pareti dei vasi sanguigni può alla lunga causare danni a cuore, cervello, reni e ad altri organi.



## Quando e perché preoccuparsi?

Una pressione troppo elevata aumenta il rischio di **patologie cardiache, cerebrali e danni all'organismo**.

La malattia è spesso **asintomatica**. Nella maggior parte dei casi i sintomi si presentano dopo molti anni dalla comparsa dell'ipertensione, quando ha già provocato danni all'organismo. Ma questa condizione può essere tenuta sotto controllo.

E per scoprirla basta un semplice gesto, la misurazione della pressione da eseguire a casa, presso il medico di famiglia o anche in farmacia.

## Quando non viene controllata, può dar luogo a:

- **attacchi di cuore**
- **disfunzioni cardiache**
- **ictus**

la continua pressione esercitata sull'arteria principale del cervello può favorire la formazione di un grumo di sangue o far rompere l'arteria. Sanguinamento abbondante e danni alle cellule nervose conducono a paralisi, perdita della memoria, difficoltà di linguaggio, ecc.

- **perdita della vista**

a volte le pareti dei vasi sanguigni presenti negli occhi si alterano dando luogo a piccole emorragie che possono causare cecità.

- **problemi renali**

un apporto insufficiente di sangue può ridurre le funzioni dei reni. I prodotti di scarto possono allora accumularsi e dar luogo a insufficienza renale.

## Le cause dell'ipertensione sono in gran parte sconosciute ma sono stati evidenziati alcuni fattori di rischio associati alla probabilità di avere un'elevata pressione sanguigna

- **familiarietà**

se uno o entrambi i genitori soffrono di pressione alta, i figli hanno una maggiore possibilità di sviluppare il problema

- **la razza**

gli afroamericani corrono un rischio maggiore di sviluppare ipertensione rispetto ai bianchi

- **età**

generalmente con l'avanzare degli anni, aumenta il rischio di ipertensione

- **sovrappeso**

la pressione alta è più comune tra le persone che hanno chili di troppo

- **eccessivo consumo di sale**

- **farmaci**

le pillole contraccettive, i decongestionanti, le pillole antiobesità, e altri tipi di farmaci possono aumentare, magari temporaneamente, la pressione sanguigna

- **stress**

una tensione emotiva elevata può aumentare temporaneamente la pressione del sangue

## Controllare la pressione del sangue è semplice e indolore

Per misurare la pressione è sufficiente ricorrere a uno sfigmomanometro. Si applica un manicotto contenente una camera d'aria che viene riempita fino a bloccare il passaggio del sangue. A questo punto viene gradualmente ridotta la pressione dell'aria all'interno e si esegue la misurazione della pressione arteriosa.

- **la pressione sistolica**

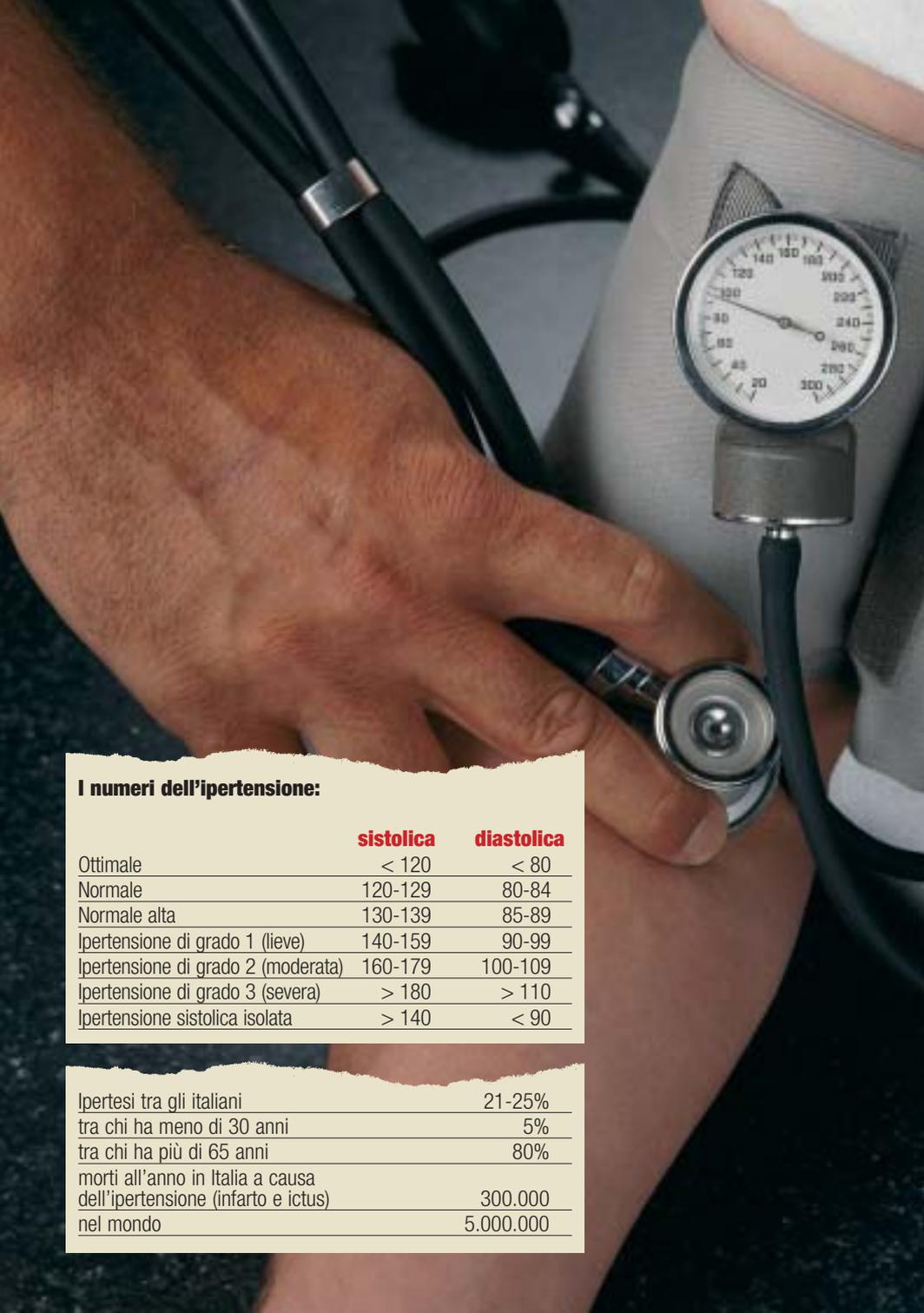
(la forza esercitata dal sangue sulle pareti dei vasi sanguigni quando il cuore batte)

corrisponde al momento in cui si avverte per la prima volta il rumore del sangue che scorre. Si tratta della cifra più alta della lettura

- **la pressione diastolica**

(la forza esercitata dal sangue sulle pareti dei vasi sanguigni quando il cuore si rilassa tra due battiti)

corrisponde al momento in cui non si avverte più alcun rumore. Si tratta della cifra più bassa della lettura.



### I numeri dell'ipertensione:

	<b>sistolica</b>	<b>diastolica</b>
Ottimale	< 120	< 80
Normale	120-129	80-84
Normale alta	130-139	85-89
Ipertensione di grado 1 (lieve)	140-159	90-99
Ipertensione di grado 2 (moderata)	160-179	100-109
Ipertensione di grado 3 (severa)	> 180	> 110
Ipertensione sistolica isolata	> 140	< 90

Ipertesi tra gli italiani	21-25%
tra chi ha meno di 30 anni	5%
tra chi ha più di 65 anni	80%
morti all'anno in Italia a causa dell'ipertensione (infarto e ictus)	300.000
nel mondo	5.000.000



### Per le donne

Attenzione in gravidanza: controllate regolarmente la pressione e, se siete già in cura per ipertensione, riferite subito al medico il vostro stato. La salute del bambino potrebbe richiedere una modifica dei farmaci assunti. In menopausa vi è un rapido aumento della pressione per cui i livelli pressori delle donne, precedentemente più bassi, diventano più alti di quelli dell'uomo. Al tempo stesso la prevalenza dell'ipertensione (valori superiori a 140/90 mmHg) aumenta significativamente rispetto alla fase premenopausale. Questo è dovuto alla cessazione della secrezione di estrogeni e talvolta è associato all'incremento del peso corporeo. La terapia ormonale sostitutiva non sembra incidere su riduzione o aumento dei valori pressori.

## Nel momento in cui vengono prescritte le cure è importante:

Informare il medico di altri farmaci che si stanno assumendo, compresi i farmaci da banco. Possono infatti interagire con i medicinali contro l'ipertensione

Seguire le indicazioni di somministrazione come prescritte, anche quando ci si sente bene. Non assumere i farmaci in modo discontinuo, non aumentare o diminuire la dose, senza averne parlato prima con il medico

Fare presente al medico tutti gli effetti collaterali, come tosse, debolezza, crampi muscolari, depressione, mal di testa, confusione

Stabilire insieme al medico un ordine per assumere le compresse

L'assunzione dei farmaci deve diventare parte di una routine quotidiana, come lavarsi i denti. Utilizzare un calendario per segnare quando avete assunto il farmaco

Rispettare gli appuntamenti presi con il medico

## Consigli utili

### • **Ridurre il consumo di sodio**

In alcuni casi questo accorgimento può abbassare la pressione al punto da rendere inutili i farmaci. Riducete l'assunzione giornaliera di sale a meno di 2,4 grammi (circa 1 cucchiaino)

Non aggiungete sale durante o dopo aver cucinato

Controllate le etichette riportate sulle confezioni di cibo per vedere il contenuto di sodio

Insaporite il cibo con limone, spezie o erbe per sostituire il sale

Privilegiate prodotti a basso contenuto di sale o senza aggiunta di sodio

Evitate cibi particolarmente salati (come il fast food, prodotti in scatola...)

### • **Perdete peso**

Concordate un piano dietetico con il vostro medico

Riducete il colesterolo, i grassi saturi e totali: abbasserete anche il rischio di problemi cardiovascolari

I prodotti animali sono ricchi di colesterolo. Limitate l'assunzione di uova, carni grasse e burro. Preferite carne magra, pollo privo di pelle, e pesce fresco, riducendo le dosi

Limitate i grassi scegliendo prodotti caseari a ridotta quantità di grassi, come latte o yogurt

Chiedete consiglio al medico su quali sono i cibi più indicati, come bilanciare l'assunzione di potassio, calcio, magnesio, per garantire il giusto apporto di questi preziosi minerali

### • **Cambiate stile di vita**

Fate esercizio fisico regolarmente: aiuta a controllare la pressione e alleviare la tensione, perdere peso e sentirsi meglio

Consultate il medico prima di iniziare un programma di attività. Non bisogna infatti eccedere o praticare sport troppo impegnativi

Provate a fare 30 minuti o più di esercizio moderato almeno 3 giorni alla settimana

Preferite attività aerobiche come camminare, fare jogging, giardinaggio, nuotare, ballare..

Fate esercizi di riscaldamento prima di iniziare l'attività e esercizi di defaticamento alla fine. Non fate esercizi che richiedono il sollevamento di oggetti pesanti. Ciò potrebbe innalzare pericolosamente la pressione

### • **Non fumate**

Le sigarette alzano il rischio di attacchi di cuore e malattie polmonari e aumentano temporaneamente la pressione del sangue. Chiedete aiuto per smettere

### • **Limitate il consumo di alcool**

Limitate il consumo di alcolici a 2 bicchieri al giorno per gli uomini, un bicchiere al giorno per le donne. Dopo i 65 anni non superare un bicchiere al giorno.

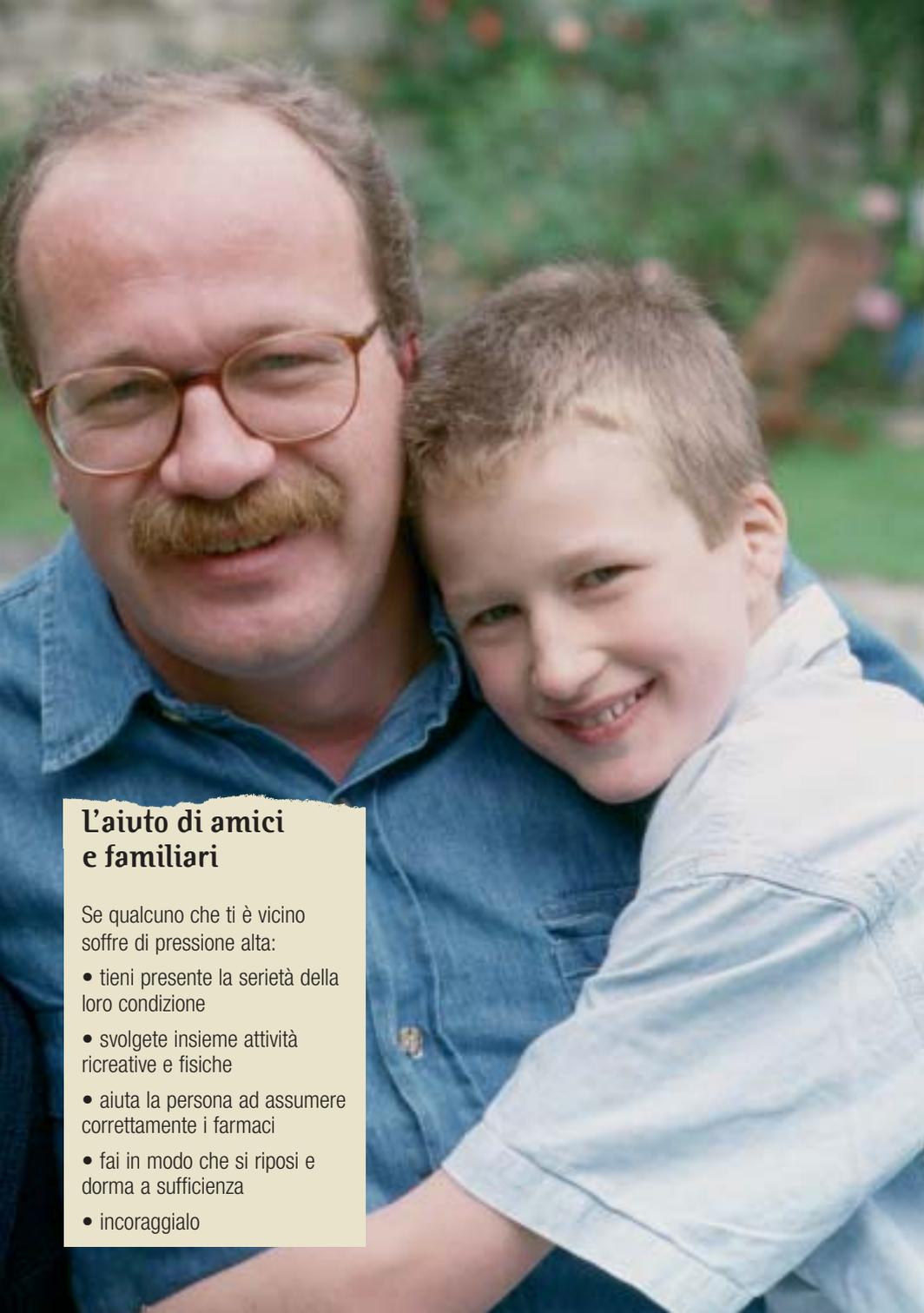


### **Rilassatevi**

Dormite a sufficienza

Imparate a gestire lo stress grazie ad esercizi di rilassamento o altri metodi

Lasciatevi coinvolgere in attività che provocano piacere (hobby, lettura, passeggiate)



## L'aiuto di amici e familiari

Se qualcuno che ti è vicino soffre di pressione alta:

- tieni presente la serietà della loro condizione
- svolgete insieme attività ricreative e fisiche
- aiuta la persona ad assumere correttamente i farmaci
- fai in modo che si riposi e dorma a sufficienza
- incoraggialo

## Domande e risposte

### **I bambini possono soffrire di pressione alta?**

Sì, ma una diagnosi precoce può consentire talvolta il controllo della pressione senza farmaci.

### **L'ipertensione può interferire con la vita sessuale?**

In alcuni casi l'elevata pressione sanguigna può interferire con le funzioni sessuali

### **È possibile un giorno interrompere la terapia farmacologica?**

Nella stragrande maggioranza dei casi sarà necessario seguire il trattamento per tutta la vita. Un piccolo prezzo da pagare per continuare a stare bene. Non modificare mai la terapia o assumere i farmaci in modo discontinuo senza prima aver consultato il medico

### **Le persone magre e coloro che non soffrono di stress possono sviluppare l'ipertensione?**

Chiunque può sviluppare una pressione elevata, anche se è stato registrato un rischio maggiore tra le persone in sovrappeso.

## Vivere normalmente con l'ipertensione è possibile

- Non sottovalutate la malattia
- Seguite scrupolosamente le indicazioni del medico
- Prendete i farmaci agli stessi orari, impegnandovi a renderla un'abitudine
- Adottate uno stile di vita più sano, modificando la dieta, riducendo il consumo di sodio, svolgendo regolarmente attività fisica
- Mantenete un atteggiamento positivo
- Controllate periodicamente la pressione



*Per informazioni:*

SIIA (Società Italiana  
Ipertensione Arteriosa)  
via De Togni 14, Milano  
Tel. 02.89011949  
Fax 02.89016431  
ipertensione@tin.it



Intermedia editore  
*Healthcare Communication Network*

via Costantino Morin 44  
00195 Roma - Tel. 06 3723187  
intermedia@intermedianews.it  
via Malta 12/B, 25124 Brescia  
Tel. 030.226105 - Fax 030.2420472  
imediabs@tin.it

