



IPERTENSIONE ARTERIOSA: COME RICONOSCERLA, PREVENIRLA E CONTROLLARLA

Dalla diagnosi precoce allo stile di vita: tutto quello che c'è da sapere per proteggere la propria salute

a cura di

Amanda Spirito

Cardiolab, Galatone (LE)

L'ipertensione arteriosa: prevenzione e controllo

L'ipertensione arteriosa, o pressione alta, è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, tra cui infarti e ictus. Spesso è una condizione "silenziosa", cioè priva di sintomi evidenti, e per questo può passare inosservata fino a quando non provoca danni significativi.

Importanza della prevenzione

La prevenzione e il trattamento precoce sono fondamentali per evitare danni a cuore, reni, arterie e altri organi vitali. È consigliabile misurare la pressione almeno una volta al mese a partire dai 18 anni. Alcuni gruppi, come le persone obese, le donne con ipertensione in gravidanza o in post-menopausa, sono particolarmente a rischio.

Misurazione e diagnosi

Affidarsi ai sintomi, come mal di testa o senso di svenimento, è fuorviante. Secondo la Società Europea di Cardiologia (ESC), la pressione normale è inferiore a 120/80 mmHg. Le misurazioni domiciliari, fatte con uno sfigmomanometro elettronico da braccio, sono spesso più affidabili di quelle eseguite in ambulatorio. L'ideale è tenerne traccia per una settimana, con tre misurazioni al mattino e alla sera, per calcolarne la media.

Valori tra 120–134 mmHg (sistolica) e 70–89 mmHg (diastolica) indicano un possibile rischio. In questi casi, è bene rivolgersi al medico di base.

Trattamento e terapia

Chi è già in terapia antipertensiva deve continuare con regolarità e rivalutare il piano terapeutico nel tempo, poiché l'efficacia dei farmaci può cambiare. La terapia, una volta iniziata, va generalmente mantenuta a vita, anche se in alcuni periodi (come l'estate) può essere necessaria una regolazione dei dosaggi.

Stile di vita e alimentazione

Un'alimentazione sana e l'attività fisica regolare sono elementi chiave per la prevenzione e il controllo dell'ipertensione. Si raccomanda una camminata veloce di almeno 30 minuti al giorno, cinque giorni a settimana, oppure un'attività moderata per almeno 90 minuti, tre volte a settimana.

È importante limitare il consumo di sale a meno di 5 grammi al giorno e aumentare quello di frutta, verdura e cereali integrali. Gli alimenti processati, i fast food e gli snack confezionati andrebbero evitati per il loro alto contenuto di "sale nascosto".

Il consumo di caffeina andrebbe moderato (massimo tre caffè al giorno), mentre non ci sono particolari restrizioni sul tè. L'assunzione di alcol dovrebbe essere molto limitata: meno di 100 grammi di alcol puro a settimana, anche se l'astinenza completa è preferibile. Il fumo, sotto qualsiasi forma, va evitato del tutto.

Conclusioni

L'ipertensione può essere gestita efficacemente con un mix di monitoraggio, corrette abitudini di vita e, se necessario, farmaci. Intervenire precocemente e con consapevolezza è fondamentale per migliorare la qualità della vita e prevenire gravi complicanze cardiovascolari.

Bibliografia:

- John William McEvoy et al. 2024 ESC guidelines for the management of hypertension. *European Heart Journal*. 2024.
- Circulation. 2021;143(16):e425-e511.
- Liu F et al. Race- and sex-specific association between alcohol consumption and hypertension in 22 cohort studies Nutr Metab Cardiovasc Dis 2020;30:1249-59.<https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.03.018>
- Visseren FLJ et al. ESC guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J 2021;42: 3227–337. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab484>

