

# L'ipertensione arteriosa

## Ipertensione arteriosa

Opuscolo redatto da Franco Veglio\*.  
Alla stessa collana, coordinata da Nicola De Luca\*,  
appartengono anche i seguenti titoli:

- L'attività fisica
- Il colesterolo
- Il diabete
- Il fumo
- Le malattie cardiovascolari nella donna
- Il rischio cardiovascolare globale
- L'obesità

\* Prof. Franco Veglio - Dipartimento di Medicina  
ed Oncologia Sperimentale,  
Università di Torino.

\* Prof. Nicola De Luca - Dipartimento di Medicina  
Clinica e Scienze Cardiovascolari,  
Università "Federico II" di Napoli.

**Mark it Group S.r.l.**  
Editing grafica e illustrazioni ©

La molla  
che fa saltare  
il cuore.





# Memoterapia

Mese \_\_\_\_\_

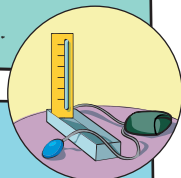
gg	farmaco	ora	ok
1	M P		<input type="checkbox"/>
2	M P		<input type="checkbox"/>
3	M P		<input type="checkbox"/>
4	M P		<input type="checkbox"/>
5	M P		<input type="checkbox"/>
6	M P		<input type="checkbox"/>
7	M P		<input type="checkbox"/>
8	M P		<input type="checkbox"/>
9	M P		<input type="checkbox"/>
10	M P		<input type="checkbox"/>
11	M P		<input type="checkbox"/>
12	M P		<input type="checkbox"/>
13	M P		<input type="checkbox"/>
14	M P		<input type="checkbox"/>
15	M P		<input type="checkbox"/>
16	M P		<input type="checkbox"/>
17	M P		<input type="checkbox"/>
18	M P		<input type="checkbox"/>
19	M P		<input type="checkbox"/>
20	M P		<input type="checkbox"/>
21	M P		<input type="checkbox"/>
22	M P		<input type="checkbox"/>
23	M P		<input type="checkbox"/>
24	M P		<input type="checkbox"/>
25	M P		<input type="checkbox"/>
26	M P		<input type="checkbox"/>
27	M P		<input type="checkbox"/>
28	M P		<input type="checkbox"/>
29	M P		<input type="checkbox"/>
30	M P		<input type="checkbox"/>
31	M P		<input type="checkbox"/>

M = mattina P = pomeriggio  
ok = spuntare ad assunzione avvenuta del farmaco



## L'ipertensione, un nemico sottovalutato

PIU' DI DIECI MILIONI DI ITALIANI SOFFRONO DI PRESSIONE ALTA.



LA META' DI LORO NON SA DI ESSERE IPERTESA.

Inoltre, tra coloro che sanno di essere ipertesi, la percentuale di chi riesce a tenere sotto controllo la pressione non supera il venticinque per cento.

Bastano queste poche

cifre per capire

come

l'ipertensione

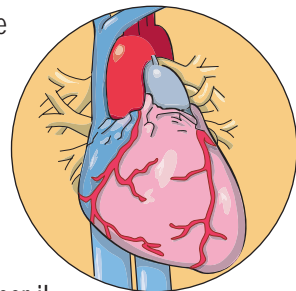
sia un nemico

sottovalutato

eppure

temibilissimo per il

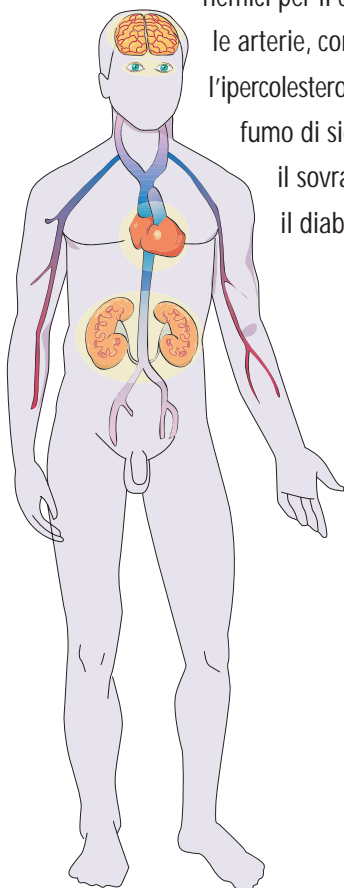
cuore e i vasi sanguigni.



Gli anziani debbono mantenere nei limiti consigliati la pressione arteriosa, allo scopo di non incorrere in infarto ed ictus cerebrale, ma, l'ipertensione favorisce, a tutte le età e l'insorgenza di malattie renali, legati alla cattiva circolazione del sangue.

Il rischio aumenta se, oltre all'ipertensione, sono presenti altri

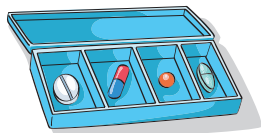
nemici per il cuore e le arterie, come l'ipercolesterolemia, il fumo di sigaretta, il sovrappeso e il diabete.



## Prepara un "pill-box".

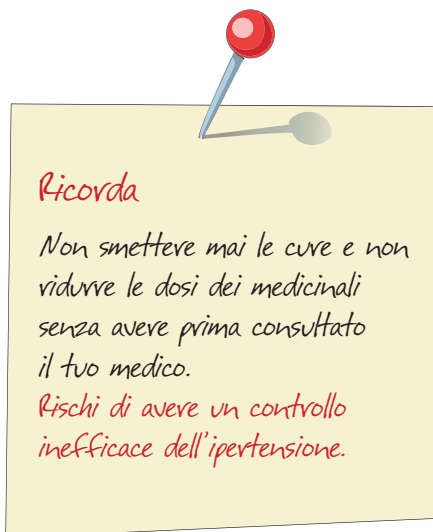
Se sei distratto o comunque ti trovi spesso in viaggio, prepara un piccolo contenitore con compresse sufficienti per una o due settimane di cura.

Se per caso non hai assunto un farmaco, non fare l'errore di



dimenticarlo del tutto o di prendere due compresse il giorno successivo.

Prima di fare qualsiasi cosa, parlane con il tuo medico.



### *Ricorda*

*Non smettere mai le cure e non ridurre le dosi dei medicinali senza avere prima consultato il tuo medico.*

*Rischi di avere un controllo inefficace dell'ipertensione.*

## Curati bene

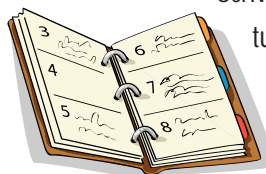
Se il medico ti ha prescritto una cura con medicinali, segui con scrupolosità le sue indicazioni.



Queste semplici regole possono aiutarti ad assolvere al meglio il compito:

### Tieni un'agenda.

Ti sarà utile soprattutto all'inizio per abituarti ad assumere i medicinali **sempre alla stessa ora.**



Scrivi sull'agenda i tuoi appuntamenti con le cure.

### Crea un appuntamento.

"Prendi un appuntamento preciso" con i farmaci e **sii puntuale giorno per giorno.**

Ad esempio ogni mattina prima di lavarti i denti.



## Che valori puoi accettare?

La Società Europea per l'Iperensione arteriosa in collaborazione con la Società Europea di Cardiologia ha messo a punto delle linee guida per l'ipertensione.

In base a queste "regole", ecco come devi considerare la tua pressione.

### Ottimale

massima	inferiore a	<b>120</b>
minima	inferiore a	<b>80</b>

### Normale

massima	tra	<b>120-129</b>
minima	tra	<b>80-84</b>

### Normale "alta"

massima	tra	<b>130-139</b>
minima	tra	<b>85-89</b>

### Iperensione di grado 1

massima	tra	<b>140-159</b>
minima	tra	<b>90-99</b>

### Iperensione di grado 2

massima	tra	<b>160-179</b>
minima	tra	<b>100-109</b>

### Iperensione di grado 3

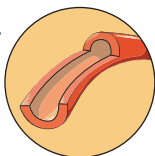
massima	superiore a	<b>180</b>
minima	superiore a	<b>110</b>

### Iperensione sistolica isolata

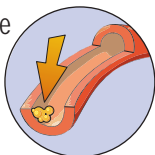
massima	maggiore a	<b>140</b>
minima	inferiore a	<b>90</b>

# Danneggia i vasi arteriosi ed il cuore

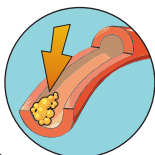
1. L'aumento della pressione porta ad un progressivo indurimento delle pareti arteriose. I vasi sanguigni diventano più rigidi e meno sensibili alle necessità dell'organismo.



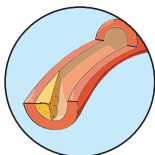
2. Con il passare del tempo la membrana più interna dell'arteria, chiamata endotelio, tende ad alterarsi, soprattutto in presenza di altri fattori di rischio come ad esempio l'ipercolesterolemia, favorendo l'insorgenza di lesioni aterosclerotiche.



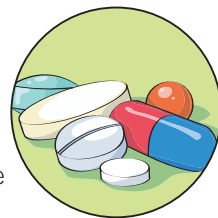
3. I vasi sanguigni si fanno più stretti e rigidi, rendendo più difficoltoso l'apporto di sangue ed ossigeno al cuore ed al cervello.



Dovendo lavorare più faticosamente, il cuore "si ingrossa", progredendo verso lo scompenso cardiaco.



4. Se le lesioni sono particolarmente diffuse ai vasi che irrorano il cervello come le arterie carotidi si può rischiare un **ictus** o, se il deficit riguarda le arterie coronarie l'**infarto**.



## ACE-Inibitori

Agiscono su un particolare sistema di controllo della pressione localizzato nei reni.

Per tale motivo non vanno assunti in gravidanza o se è presente un marcato restringimento delle due arterie renali. Tosse secca, netto abbassamento della pressione quando si sta in piedi, leggere alterazioni del gusto, i problemi più frequentemente riscontrati nei pazienti in cura da tempo.

## Calcio Antagonisti

Lavorano sui canali del calcio delle cellule muscolari e di conseguenza sul cuore.

Per questo motivo, vengono impiegati anche in chi soffre di angina pectoris. Non sono consigliati, invece, se si soffre di cefalea vasomotoria. Gli effetti collaterali più comuni sono ipotensione in posizione eretta, tachicardia, arrossamenti del volto, mal di testa o gonfiore alla caviglie.

## Antagonisti dell'Angiotensina II

Agiscono sui recettori dell'angiotensina II, ormone che contribuisce a regolare la pressione. Come gli Ace-inibitori sono molto maneggevoli e presentano le stesse controindicazioni.

Non provocano, però, la tosse secca come effetto collaterale.

## Alfa-bloccanti

Agiscono su specifici recettori diffusi nell'organismo a cui normalmente si legano le catecolamine. Sono particolarmente utili quando l'ipertensione è accompagnata da un aumento del colesterolo e dei trigliceridi. Possono dare vertigini, una leggera debolezza e, all'inizio, un calo della pressione in posizione eretta.

## Come si combatte l'ipertensione

Sulla base del tuo profilo di rischio cardiovascolare e dei tuoi valori pressori, il medico può prescriverti un **trattamento farmacologico**.

Nelle linee-guida dell'OMS vengono indicate sei classi di medicinali di prima scelta nel trattamento dell'ipertensione, tutti utili per abbassare la pressione.



Ecco le loro caratteristiche generali:

### Diuretici

Favoriscono l'eliminazione del sodio e dei liquidi in eccesso. Devono essere utilizzati con cautela da chi soffre di diabete e di gotta o da chi presenta valori elevati di grassi nel sangue. Tra gli effetti collaterali può verificarsi un abbassamento dei livelli di sodio e potassio nel sangue, una leggera debolezza e in alcuni casi anche impotenza.

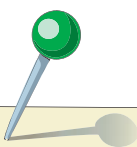
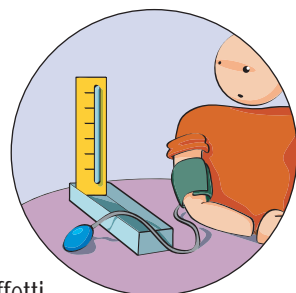
### Beta-bloccanti

Agiscono su particolari recettori diffusi nei vasi sanguigni e in quelle zone del corpo coinvolte dalle catecolamine. Questi farmaci non andrebbero perciò assunti dai depressi, da chi ha l'asma, da chi soffre di gravi problemi circolatori alle arterie delle gambe o lamenta insufficienza cardiaca.

In seguito a lunghi trattamenti possono comportare, come effetti collaterali, una sensazione di freddo a mani e piedi, una ridotta tolleranza allo sforzo, difficoltà a prendere sonno e deficit erettivi.

## Misura la pressione con intelligenza

Misurare la pressione a casa o in farmacia può fornire preziose informazioni al medico e aiutarti a valutare gli effetti delle terapie.



*Attenzione però questi controlli*

- non debbono farti cambiare o sospendere la cura, solo il medico può farlo!
- possono farti provare ansia se i valori sono molto alterati.

*Ricorda*

*La pressione che devi considerare valida è sempre e comunque quella misurata dal tuo medico.*

# Imparare a giocare d'anticipo

Un semplice cambiamento delle abitudini quotidiane può ridurre il rischio di ipertensione e contribuire ad abbassare la pressione arteriosa. Ecco alcuni importanti consigli:

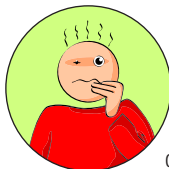
## Smetti di fumare

Il fumo rappresenta un fattore di rischio per il cuore. Ogni sigaretta, infatti, provoca una vasocostrizione, ovvero un restringimento del calibro dei vasi.



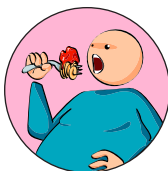
## Controlla lo stress

L'eccessiva tensione nervosa porta alla produzione di elevate quantità di ormoni, catecolamine, capaci di indurre un restringimento dei vasi sanguigni e un aumento dei battiti cardiaci.



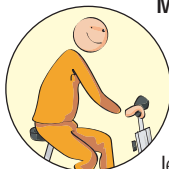
## Combatti il sovrappeso

Nelle forme più lievi di ipertensione perdere pochi chili basta a riportare la pressione a valori accettabili. La riduzione delle calorie e un'attività fisica regolare rappresentano l'arma più efficace per vincere i chili di troppo.



## Muoviti regolarmente

Per quattro o più giorni a settimana, fai almeno mezz'ora al giorno di attività aerobica, cioè esercizi con sforzi lenti e prolungati. Vanno benissimo attività come nuoto, corsa lenta o passeggiate, ciclismo in pianura. L'attività fisica concordata con il medico può far abbassare la pressione anche in chi è iperteso.



## Consuma molti vegetali

Per mantenersi in forma occorre consumare generose quantità di frutta e verdura. Oltre a contenere poche calorie e molte fibre, questi alimenti presentano, infatti, un'alta percentuale di vitamine ad azione antiossidante che combattono il danno delle cellule dei vasi sanguigni.



## Scegli i grassi

Iperensione e sovrappeso fanno spesso rima con colesterolo elevato. Controlla,



perciò, le quantità di grassi che ingerisci e privilegia quelli di origine vegetale, come l'olio extravergine d'oliva e il pesce, ricco di Omega 3, ossia acidi grassi polinsaturi.



## Riduci il sale

Il cloruro di sodio tende a mantenere i liquidi nel sangue, aumentando così la "fatica" che il cuore deve sostenere per spingere il sangue nell'organismo.

Non aggiungere sale agli alimenti e riduci il consumo dei cibi che ne sono ricchi, come i formaggi stagionati e i dadi da brodo.



## Aumenta gli aromi

Le spezie possono sostituire il sale per insaporire gli alimenti.

Recenti ricerche dimostrano che timo, salvia, origano e rosmarino oltre a rendere gli alimenti più gustosi contribuiscono a favorire il benessere dell'organismo.

