



► l'ipertensione arteriosa

L'ipertensione arteriosa è una malattia in cui l'alta pressione del sangue aumenta il rischio dello sviluppo delle malattie cardiache (infarto miocardico, angina pectoris), di ictus, malattie renali, arteriosclerosi. L'alta pressione sanguigna accorcia la vita. In Croazia, un terzo dei residenti adulti ha la pressione arteriosa superiore ai 140/90 mmHg.

Quando si misura la pressione del sangue vengono misurate la pressione sistolica e quella diastolica. La pressione sistolica mostra il valore con il quale il sangue opprime i vasi sanguigni nel momento in cui il muscolo cardiaco si stringe, mentre quella diastolica mostra quando il cuore si rilassa.

Per la diagnosi di ipertensione, è necessario misurare regolarmente la pressione almeno per un mese, 2-3 volte a settimana, poiché la pressione varia a seconda dell'attività fisica, dello stress, del ciclo mestruale, del periodo dell'anno e dell'ora del giorno quando viene misurata.

Prima della misurazione della pressione sanguigna:

- ▶ Almeno 5 minuti prima della misurazione stare seduti in riposo
- ▶ Sedetevi con le braccia rilassate a livello del cuore
- ▶ Non fumare o assumere caffè almeno 30 minuti prima della misurazione

L'Organizzazione Mondiale della Sanità e la Società Internazionale dell'ipertensione Arteriosa nel 1999 hanno suggerito la seguente divisione dell'ipertensione arteriosa:

- ▶ Pressione ottimale – fino a 120/80 mmHg
- ▶ Pressione normale - fino a 129/84 mmHg
- ▶ Normale - alta da 130/85 mmHg a 139/89 mmHg
- ▶ Ipertensione di Grado 1 lieve - da 140/90 mmHg a 159/99 mmHg
- ▶ Ipertensione di Grado 2 moderata - da 160/100 mmHg a 179/109 mmHg
- ▶ Ipertensione di Grado 3 grave - oltre 180/110 mmHg

Anche se l'ipertensione non viene spesso registrata dalle persone, a volte possono essere presenti i seguenti sintomi:

- ▶ Mal di testa (di solito occipitale)
- ▶ Vertigini
- ▶ Acufene
- ▶ Cambiamenti nella visione
- ▶ Instabilità nel camminare
- ▶ Perdita di coscienza

I PASSI PER LA PREVENZIONE DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA:

Passo 1: regolare l'attività fisica

- ▶ Iniziare con 15-20 minuti di esercizio o camminata al giorno.
- ▶ Fare esercizio fisico o camminare 4-5 volte a settimana.
- ▶ Prima e dopo aver camminato, fare esercizi di stretching.
- ▶ Bere acqua prima e dopo l'esercizio o la camminata.

30 minuti di attività moderata cinque volte alla settimana riducono il rischio di malattie cardiovascolari! Con l'attività fisica lottiamo contro:

- ▶ L'ipertensione arteriosa
- ▶ Il diabete
- ▶ L'iperlipidemia
- ▶ L'obesità

Fase 2: Una corretta alimentazione

- ▶ Ogni giorno, mangiare frutta fresca e verdura bollita. Un maggiore consumo di frutta e verdura già dopo otto settimane, in media, riduce la pressione sanguigna sistolica.
- ▶ Mangiare 2-3 porzioni di latticini a basso contenuto di grassi
- ▶ Ridurre l'assunzione di sale nella dieta (l'assunzione giornaliera di sale non deve superare i 5-6 grammi; il cittadino medio croato assume anche 15-20 g di sale al giorno).
- ▶ Utilizzare erbe aromatiche.
- ▶ Consumare cibi ricchi di potassio (spinaci, pomodori, fragole, banane, albicocche, piselli).
- ▶ Consumare cereali integrali e legumi con alti livelli di fibra.

Passo 3: non fumare

- ▶ Il fumo provoca la progressione dell'aterosclerosi.
- ▶ Smettere di fumare può ridurre il rischio di malattie cardiache e dei vasi sanguigni.
- ▶ Smettendo di fumare inizia il calo della pressione sanguigna!

Fase 4: Mantenere un peso corporeo normale

- ▶ Il peso corporeo in eccesso è il risultato di poco movimento, di eccessivo apporto calorico, di un cattivo rapporto di proteine, carboidrati e grassi.
- ▶ L'indice di massa corporea - IMC (calcolato dividendo il peso corporeo in chilogrammi diviso per il quadrato dell'altezza in metri) è un indicatore generico di sovrappeso e obesità.
- ▶ IMC 25-30kg/m²: sovrappeso.
- ▶ IMC superiore a 30 kg/m²: obesità.



Autore: **Rina Dalmatin**, medico residente in medicina interna

Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

