



# ► Il controllo della pressione del sangue con un semplice cambiamento delle abitudini di vita

## ①. Regolate il peso corporeo e fate attenzione alla circonferenza vita

La pressione del sangue di solito aumenta con l'aumento del peso corporeo. Una perdita di peso di 5 kg può abbassare la pressione del sangue. In generale, un minore peso corporeo equivale a una pressione del sangue più bassa. La perdita di peso rende più efficaci i farmaci che vengono assunti per abbassare la pressione del sangue. Oltre al peso, fate attenzione alla circonferenza vita. Il grasso in vita aumenta il rischio di alta pressione del sangue. Negli uomini il rischio aumenta se la loro circonferenza vita misura oltre i 102 cm mentre nelle donne oltre i 90 cm.

## ②. Impegnatevi in attività fisiche quotidianamente

L'attività fisica quotidiana - una semplice camminata di 30-60 minuti al giorno - può abbassare la pressione del sangue da 4 a 9 mmHg. Se non vi siete già impegnati in attività fisiche in precedenza, i cambiamenti di pressione possono venir registrati già nel giro di poche settimane. Se soffrite di preipertensione (pressione sistolica di 130-139 e diastolica da 85 a 89), l'attività fisica può prevenire lo sviluppo dell'ipertensione. Se già soffrite di pressione alta (oltre i 140/90), una regolare attività fisica vi aiuterà ad abbassarla. Rivolgetevi al vostro medico che stabilirà se sono necessarie delle limitazioni riguardo al tipo di esercizio fisico eseguito. Tuttavia, anche un'attività moderata di 10 minuti, più volte al giorno, sotto forma di una semplice camminata può essere utile. Non è bene compensare bruscamente l'inattività fisica della settimana durante il weekend. Tali abitudini possono persino essere rischiose.

## ③. Seguite una sana alimentazione

Una dieta ricca di cereali integrali, frutta, verdura e latticini a basso contenuto di grassi e basso apporto di grassi saturi e colesterolo, può ridurre la pressione sanguigna sino a 14 mmHg. Non è semplice cambiare le abitudini, ma i seguenti suggerimenti possono tornare utili:

- Tenete il diario alimentare. Scrivete esattamente ciò che mangiate e già dopo pochi giorni, a vostra sorpresa, le vostre abitudini alimentari possono cambiare in modo significativo. Seguite esattamente ciò che mangiate, quanto, quando e perché mangiate.
- Consumate quantità significative di potassio. Il potassio può ridurre gli effetti negativi del sodio sulla pressione del sangue. Gli alimenti vegetali naturali, soprattutto frutta e verdura, sono una migliore fonte di potassio se comparati alle compresse. Consultatevi con il vostro medico riguardo al vostro fabbisogno di potassio.
- Siate un consumatore saggio. Prima di andare a fare acquisti, scrivete una lista degli alimenti di cui avete veramente bisogno - ciò impedirà non raramente l'acquisto di cibi poco sani. Leggete le etichette sui prodotti e scegliete solo quelli migliori!

## ④. Riducete il sale nella vostra dieta

La dose giornaliera raccomandata per una persona sana è di circa 5-6 grammi di sale (un cucchiaino piccolo). Un basso apporto giornaliero di sale (fino a 1,5 grammi) è consigliato per tutte le persone dopo i 50 anni nonché alle persone che soffrono di alta pressione del sangue, di diabete o di malattie renali croniche. Anche delle piccole riduzioni di sale nella vostra dieta possono abbassare la pressione del sangue sino a 8 mmHg.

Consigli utili per ridurre l'assunzione di sodio:

- Controllate la quantità di sale introdotta con gli alimenti. Provate a calcolare il consumo giornaliero di sale in base al vostro diario alimentare.
- Leggere le etichette sui prodotti alimentari. Se possibile, scegliete prodotti con poco sale.
- Mangiate prodotti meno trasformati. Patatine, patè, pancetta, prosciutto, formaggio fuso, ketchup, cracker, prodotti ittici salati, margarina e alimenti simili contengono grandi quantità di sale.
- Non salate ulteriormente gli alimenti. Utilizzate erbe aromatiche al posto del sale. Non scuocete le verdure. Se dopo la cottura le verdure rimangono leggermente croccanti, saranno più facili da mangiare e non sarà necessario salarle ulteriormente.
- Ridurre gradualmente l'uso di sale. Se avete difficoltà a ridurre bruscamente l'assunzione di sale, fatelo gradualmente e nel corso del tempo vi abituerete ai cibi meno salati.

## ⑤. Riducete l'uso di bevande alcoliche

L'uso di bevande alcoliche può aumentare la pressione del sangue per alcuni mmHg e diminuire l'efficienza e l'effetto dei farmaci che assumete per abbassare la pressione del sangue.

## ⑥. Non fumate ed evitate il fumo passivo

Tra gli effetti nocivi del fumo si trova anche l'effetto della nicotina sull'aumento della pressione del sangue di 10 mmHg o più, il che dura fino a un'ora dopo aver fumato una sigaretta. Se fumate spesso durante il giorno mantenete la pressione del sangue costantemente elevata.

## ⑦. Diminuite l'assunzione di caffeina

L'assunzione di caffeina affligge le persone in modo diverso. Dopo il consumo di bevande contenenti caffeina, si verifica un improvviso aumento della pressione sanguigna, ma questo effetto ha durata diversa. Se la pressione sanguigna è più alta del solito per 5-10 mmHg anche mezz'ora dopo aver preso una tazza di caffè nero, la vostra pressione del sangue è sensibile agli effetti della caffeina.

## ⑧. Affrontate lo stress in modo corretto

Lo stress e la tensione possono aumentare temporaneamente la vostra pressione del sangue. Riflettete sulle cose o sulle situazioni che vi rendono tesi. Si tratta di un problema sul lavoro, in famiglia, di tipo finanziario o di salute? Una volta che vi rendete conto di cos'è che più stimola la vostra reazione stressante, prendere in considerazione la possibilità di rimuovere questi agenti stressanti (gli stressor). Se questo non è possibile, si può ancora lavorarci su, per rafforzare i vostri livelli mentali, emozionali e spirituali per affrontare più facilmente i problemi e le difficoltà della vita.

## ⑨. Controllate il valore della pressione del sangue - a casa e durante le visite mediche

Controllate di tanto in tanto i valori della vostra pressione sanguigna, perché nella maggior parte delle persone l'ipertensione si presenta come una malattia silenziosa e insidiosa che non presenta sintomi. Se già soffrite di ipertensione, è molto importante controllare regolarmente la pressione. Se è stabile e risponde bene alla terapia, potete misurarla da soli e prendervene cura. Tuttavia, se non si è adattata bene alla terapia che state ricevendo, è incostante e spesso "salta", è importante armonizzare o modificare la terapia con l'aiuto del medico e sotto la sua supervisione.

## ⑩. Utilizzate il sostegno di familiari e amici

Il loro sostegno a volte gioca un ruolo decisivo nel miglioramento della vostra salute. Essi vi possono incoraggiare a prendervi cura della vostra salute, a farvi visitare regolarmente dal vostro medico o a partecipare a un programma di esercizio fisico di gruppo. Discutete sui rischi dell'alta pressione sanguigna con la vostra famiglia e con i vostri amici.



Autore: **Roberta Katačić**, medico, MPH

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

