

FA BENE ALLA SALUTE

Cuore e pressione,

i consigli degli esperti.



“

La pressione arteriosa è la forza esercitata dal sangue contro la parete delle arterie.

A ogni battito del cuore, il sangue esce dal ventricolo sinistro attraverso la valvola aortica, passa nell'aorta, e si diffonde a tutte le arterie. Quando il cuore si contrae e il sangue passa nelle arterie, si registra la pressione arteriosa più alta, detta sistolica o "massima". Tra un battito e l'altro il cuore si riempie di sangue e all'interno delle arterie si registra la pressione arteriosa più bassa, detta diastolica o "minima".

“

Secondo il Ministero della Salute, circa il 18% degli italiani soffre di ipertensione, il 50% ha oltre i 74 anni di vita. A questi si devono aggiungere le persone che non sono consapevoli di essere ipertesi.

Controllare regolarmente la pressione arteriosa e mantenerla entro i livelli raccomandati attraverso l'adozione di stili di vita sani e assumendo specifiche terapie laddove necessario è fondamentale per la salute. Lo spiegano la dottoressa Daniela Guzzetti, cardiologa, e la dottoressa Elisabetta Macorsini, nutrizionista.

Cos'è

«La misurazione della pressione arteriosa - dice la dottoressa Guzzetti - si registra a livello periferico, usualmente al braccio, e viene indicata da due numeri che indicano la pressione arteriosa sistolica e la diastolica, misurate in millimetri di mercurio (es. 120/80 mmHg). Quando questi valori sono al di fuori dello standard individuato si parla di ipertensione. Quali sono i parametri ideali? Tra i 140 (per la massima) e i 90 (per la minima) anche se questo non è un vestito che può essere cucito addosso



La Dottoressa Daniela Guzzetti è un medico specialista in Cardiologia presso l'Ospedale Humanitas Mater Domini. La dottoressa Elisabetta Macorsini è esperta in nutrizione, sicurezza e igiene degli alimenti.



Perché il sale

«Quando mangiamo troppo salato, il nostro corpo trattiene acqua che si aggiunge al sangue spingendo più forte contro le pareti delle arterie. Per far fronte a questa spinta, il cuore deve lavorare più duramente per far circolare il sangue nel nostro corpo».

8 alleati della pressione



Finocchio



Banana



Cipolla



Mirtilli



Noci



Arancia



Yogurt



Pesce azzurro

a tutti i pazienti. Una persona anziana più facilmente può avere, in un contesto di funzione cardiaca normale, dei valori di pressione più alti "semplicemente" perché i vasi invecchiano e si irrigidiscono: diventa quindi fisiologico avere un aumento dei normali valori pressori. Questo però non può diventare un alibi nel senso che anche nel paziente anziano è opportuno tenere i valori di pressione entro quei limiti che abbiamo citato prima».



L'alleato del cuore

Il Cardio Center di Humanitas Mater Domini a Castellanza (Varese) è dedicato alla salute del cuore, dalla prevenzione, alla diagnosi e cura delle malattie cardiovascolari. Un team di specialisti, utilizzando tecnologie all'avanguardia, accompagna il paziente in questo percorso che prosegue anche in una fase successiva con controlli periodici.

Il finocchio è uno degli alimenti che meglio si prestano a dare il proprio contributo a tenere sotto controllo i livelli di pressione arteriosa. La sua "arma" segreta? Gli alti livelli di potassio contrastano molto bene la concentrazione di sodio nel sangue.

E...



La corretta alimentazione

L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nel tenere sotto controllo la pressione arteriosa. La dottoressa Macorsini, per questo, suggerisce un regime alimentare che si ispiri alla cosiddetta DASH: «È una dieta studiata all'Università di Harvard specificamente per chi soffre di ipertensione che non comporta particolari rinunce o privazioni, completa di tutti i nutrienti. Qualche esempio? Fiocchi di avena integrali, una banana e una tazza di latte parzialmente scremato, una fetta di pane integrale tostato e del succo di arancia a colazione; un estratto di finocchi, carote e spinacini come spuntino; carne bianca e insalata a base di cetriolo, pomodori e semi di girasole da condire con una punta di senape, menta e alloro, prima di una macedonia per pranzo: a merenda dell'uvetta; infine a cena, zuppa di legumi e pesce con due patate lesse o al forno condite con panna acida e scalogno, come frutta una mela». Per chi vuole saperne di più può rivolgersi al proprio medico o a uno specialista».



Come e quando si misura

«Per misurare la pressione si utilizza un apparecchio chiamato sfigmomanometro. Oltre alle versioni manuali, solitamente utilizzate in ospedale, esistono dispositivi automatici discretamente efficaci acquistabili in farmacia. Il suggerimento in questo caso è di non accontentarsi mai di un'unica rilevazione, ma di effettuarne magari più di una per avere una stima media dei valori di pressione. Rispetto al quando provarla, se dobbiamo fare la diagnosi di ipertensione o monitorare la risposta alla terapia, il momento corretto è la mattina perché è quello in cui la pressione è più alta durante la giornata. Poi, in generale, è bene provarla ogni volta che si avverte una sensazione di capogiro o palpitazioni, soprattutto nei pazienti che sanno già di avere problematiche di pressione».

Da cosa nasce

«Nel 90-95% dei casi l'ipertensione arteriosa non ha una causa evidente



e viene dunque indicata come ipertensione primaria o essenziale. Lo stato ipertensivo è il risultato di una complessa interazione fra fattori genetici e ambientali e il rischio di diventare ipertesi aumenta con l'avanzare dell'età. Gli stili

di vita adottati fin dalla giovane età influenzano notevolmente la pressione arteriosa: non fumare, camminare, mangiare con poco sale, consumare molta frutta e verdura aiutano a mantenerla entro livelli favorevoli nel corso della vita».

Consigli per ridurre il rischio di ipertensione



Promuovere uno stile di vita sano



Evitare il consumo eccessivo di alcol



Svolgere attività fisica regolare



Non fumare



Gestire lo stress in maniera sana

Come riconoscerla

«Purtroppo, l'ipertensione è un po' come il diabete: difficilmente dà dei sintomi ed è opportuno un intervento di screening, cioè di monitoraggio. Dopo i 50 anni è dunque consigliabile iniziare una tantum a misurarsi la pressione. Aggiungo che esiste un fattore di ereditarietà legato all'ipertensione, una sorta di predisposizione che in parte dipende dalla genetica. In parte però dipende anche dal contesto familiare-ambientale: magari in una famiglia dove si mangia male, dove si fuma, è più facile diventare ipertesi».