

## Come si abbassa la pressione? Gli stili di vita che prevengono l'ipertensione e i farmaci che la curano di Elena Meli

Molte persone (anche giovani) non sanno di essere a rischio: gli anni passati con la pressione alta moltiplicano i futuri problemi. Come controllarla con stile di vita e medicinali

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 17 maggio 2026)



La pressione alta si può prevenire, ma anche **combattere** con uno stile di vita sano: su questo non ci sono dubbi e come sottolinea **Agostino Virdis**, presidente della Società Italiana dell'Ipertensione arteriosa e direttore dell'Unità di Geriatria universitaria dell'Azienda Ospedaliera Universitaria di Pisa, «**purtroppo il cambiamento delle abitudini è spesso una barriera considerevole**. Non fumare, seguire una dieta salutare che implichi meno consumo di grassi saturi e di prodotti preconfezionati a lunga conservazione, optando per un'alimentazione ricca di pesce, carni bianche e frutta e verdura fresche, rinunciare all'automobile e camminare di più a piedi, sono tutte conquiste che chi ha a cuore la propria salute dovrebbe far proprie. Non basta dare ai pazienti indicazioni sommarie, bisognerebbe poterli aiutare con figure dedicate e **strutture che**, per esempio, **li affianchino** per smettere di fumare e fare moto».

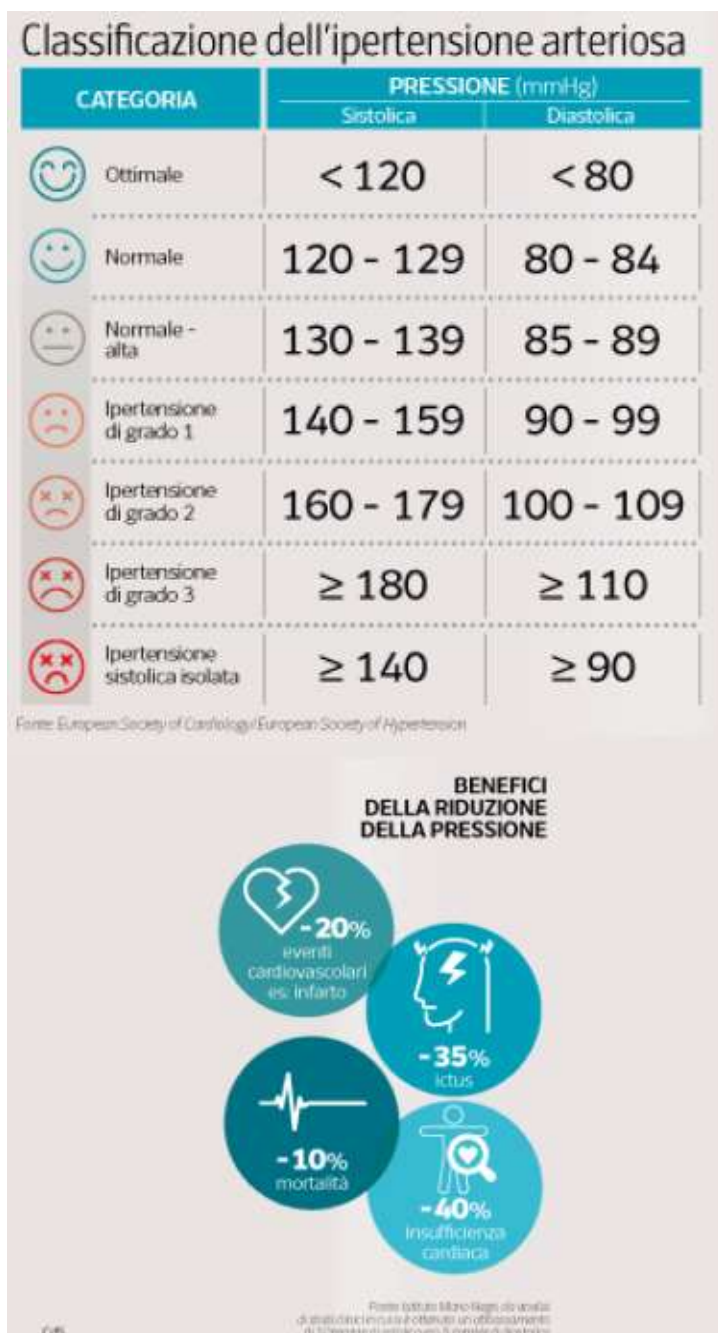
Le più recenti linee guida dell'*European Society of Hypertension* sottolineano che lo stile di vita corretto, oltre a prevenire o ritardare l'ipertensione e a migliorare la salute generale, può **potenziare l'effetto dei medicinali**, consentendo anche di ridurre i dosaggi.

## I consigli

Oltre a dieta sana, allo stop al fumo e al movimento regolare (quel che conta è **ridurre il tempo passato seduti**, ancora più della palestra tre volte a settimana), gli esperti sottolineano l'importanza di tenere sotto controllo il **peso** e limitare il consumo di **alcol**, puntando all'astinenza se si riesce; oltre a ridurre l'introito di **sale a un cucchiaino da tè** al giorno al massimo è opportuno aumentare quello di **potassio**, meglio se dalla dieta scegliendo cibi che lo contengono come banane, avocado o fagioli.

## Meditazione

Le linee guida raccomandano poi una buona gestione dello **stress**, che è possibile con l'**esercizio fisico**, attività di **meditazione** ma anche assicurandosi un **sonno** di adeguata qualità e durata. Infine, è utile ridurre l'esposizione al **rumore** e all'**inquinamento atmosferico** uscendo nelle ore in cui l'aria è più pulita e arieggiando bene gli spazi chiusi ed evitare se possibile di esporsi al caos del traffico.



## A chi servono i farmaci

Intervenire sullo stile di vita è il primo passo ed è necessario sempre, anche se si comincia subito una cura con i farmaci.

Una terapia viene prescritta sempre e senza indugio in **chi supera la soglia di 140/90 mmHg oppure in chi va oltre 130/80 mmHg, se ci sono fattori di rischio** cardiovascolare aggiuntivi; negli anziani la soglia oltre cui si raccomanda di iniziare gli antipertensivi è un poco più alta, 150-155/90 mmHg, perché con l'età la pressione, soprattutto la massima, tende a salire per l'irrigidimento delle arterie.

## Cosa si prescrive

Se servono i farmaci, oggi le possibilità sono tantissime: le ultime linee guida dell'*European Society of Hypertension* specificano che negli adulti bisogna sempre iniziare la terapia con una **combinazione di due farmaci** con diverso meccanismo d'azione, per migliorare l'aderenza alla cura e ridurre le possibilità di errore ma anche per diminuire il dosaggio di ciascuno, abbassando il rischio di effetti collaterali. Se non basta, si aggiunge un altro tipo di farmaco.

**Cautele supplementari servono negli anziani**, partendo sempre da dosaggi bassi e talvolta anche da un solo farmaco: con interventi più aggressivi è più probabile avere cali bruschi di pressione perché con l'età i riflessi che compensano le fluttuazioni di pressione si riducono.

## Il caso dell'ipertensione resistente

Diverso ancora è il caso dell'**ipertensione resistente**, in cui la pressione resta sopra a 140/90 mmHg nonostante una terapia con almeno tre farmaci, presi in modo corretto: «Si stima che quella vera riguardi circa il **5% degli ipertesi**», spiega Agostino Virdis. «Prima di diagnosticare un'ipertensione resistente bisogna essere certi che la pressione alta non sia dovuta ad altre malattie e che il paziente prenda davvero le terapie». In questi casi, che vanno gestiti da centri specializzati, secondo una revisione degli studi pubblicata di recente può essere utile la **denervazione renale**. «Attraverso un catetere si arriva alle arterie renali e si interrompono le terminazioni nervose che collegano il rene al sistema nervoso centrale e modulano i livelli di pressione; l'intervento, da riservare a casi ben selezionati, è efficace e sicuro», conclude l'esperto.

## Stand nelle piazze in tutto il Paese

L'ipertensione spiana la strada a **infarti, ictus, scompenso** ma anche a **malattia vascolare periferica, insufficienza renale cronica, demenze vascolari**: il peso sanitario e sociale è elevatissimo e in Italia la SiiA stima che ogni anno 220mila ictus, 180mila casi di scompenso cardiaco e 90mila infarti siano «il risultato di un'ipertensione non diagnosticata o non trattata, con costi diretti e indiretti che superano 13,4 miliardi di euro», dice il presidente SiiA Agostino Virdis. «Per questo è necessario fare prevenzione e far capire alla popolazione i rischi della pressione alta e l'importanza di curarsi. In questo senso la **Giornata mondiale contro l'ipertensione arteriosa**

**del 17 maggio**, promossa dalla *World Hypertension League* e in Italia da Siia, è un'occasione di salute: Siia, attraverso i suoi 120 Centri presenti in tutto il Paese, organizza infatti stand nelle piazze principali di molte città e apre i suoi ambulatori, per offrire ai cittadini consulenze e misurazioni gratuite della pressione».