

Ipertensione arteriosa: una minaccia silenziosa per la salute degli Italiani

(Fonte: <https://www.salutarmente.it/> 5 ottobre 2024)

L'ipertensione arteriosa è una condizione patologica particolarmente diffusa globalmente e anche caratterizzata da un rischio notevole di portare a conseguenze gravi.

In Italia la Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (SIIA), afferma che circa il 31% della popolazione adulta soffre di pressione alta e un ulteriore 17% di trova in una fascia di rischio con valori di pressione borderline.

Questi dati affermano che quasi la metà della popolazione adulta italiana potrebbe essere a rischio di gravi complicazioni legate all'ipertensione, qualora questa non venga diagnosticata e trattata in tempo. La cosa più allarmante è che oltre il 25% delle persone ipertese non è consapevole di avere questa patologia, poiché non misura regolarmente la propria pressione arteriosa.

In questo articolo parliamo di:

- [Che cos'è l'ipertensione?](#)
- [Quali sono i fattori di rischio e le cause?](#)
- [L'ipertensione: un Killer silenzioso](#)
- [Come avvengono la diagnosi e monitoraggio?](#)
- [Le nuove linee guida per la gestione dell'ipertensione](#)
- [Qual è il ruolo dello stile di vita nella prevenzione della pressione alta?](#)
- [Fonti](#)

Che cos'è l'ipertensione?

La pressione arteriosa è la forza con cui il sangue viene pompato dal cuore nel circuito dei vasi sanguigni.

L'unità di misura usata per misurare la pressione sono i millimetri di mercurio (mmHg) e si suddivide in due valori: la pressione sistolica, comunemente nota come "massima", che rappresenta la pressione nelle arterie quando il cuore si contrae, e la pressione diastolica, o "minima", che indica la pressione durante il rilassamento del cuore tra un battito e l'altro.

I valori ottimali per un adulto sano sono compresi tra 115 e 130 mmHg per la sistolica e tra 75 e 85 mmHg per la diastolica.

Quando i valori di pressione superano i 140/90 mmHg, si parla di ipertensione. In questo stato, il cuore deve lavorare di più per pompare il sangue, il che può portare, nel lungo termine, a un danneggiamento del cuore e dei vasi sanguigni. Questo aumento di sforzo può causare una serie di complicazioni, tra cui malattie cardiovascolari, ictus, infarto e insufficienza renale.

Quali sono i fattori di rischio e le cause?

Solamente il 5% dei casi di ipertensione arteriosa è da ricondurre a condizioni patologiche preesistenti, che spesso sono malattie renali o squilibri ormonali.

In questi casi si parla di ipertensione secondaria.

Nel restante 95% dei casi non esiste una causa specifica; pertanto, si parla di “ipertensione primaria” o “essenziale”. Tra i fattori di rischio più comuni troviamo l’età, poiché con l’avanzare degli anni le arterie tendono a perdere elasticità. Anche il sesso gioca un ruolo: gli uomini sono più colpiti delle donne, anche se con l’invecchiamento il divario tende a ridursi.

Altri fattori di rischio includono il sovrappeso, il fumo, uno stile di vita sedentario, una dieta ricca di sodio, lo stress cronico e il consumo eccessivo di alcol. Il sovrappeso, in particolare, aumenta il volume del sangue in circolazione, il che implica una maggiore pressione sulle pareti arteriose. Un altro nemico silenzioso è il colesterolo alto, che può ostruire le arterie e aumentare ulteriormente il rischio cardiovascolare.

L’ipertensione: un Killer silenzioso

L’ipertensione è spesso soprannominata “Killer silenzioso”, poiché nella maggior parte dei casi non presenta sintomi evidenti.

Molti soggetti convivono con valori alti di pressione arteriosa per anni senza nemmeno accorgersene, esponendosi così a un rischio elevato di complicazioni.

Quando si manifestano sintomi, questi possono includere mal di testa, vertigini, palpitazioni, disturbi visivi e stanchezza, ma tali segni si presentano solitamente solo quando la pressione ha raggiunto livelli molto elevati.

Proprio per la sua natura asintomatica, è essenziale monitorare regolarmente la pressione arteriosa, specialmente per chi è a rischio. Ciò permette di intervenire precocemente e prevenire l’insorgenza di patologie gravi.

Come avvengono la diagnosi e monitoraggio?

La diagnosi di una condizione di ipertensione viene effettuata tramite misurazione del valore pressorio, più volte nell’arco della giornata.

Questo perché i valori di pressione possono cambiare in maniera notevole a seconda del tipo di attività che si svolge, oltre che in base allo stress e ad altri fattori temporanei.

Le misurazioni possono essere effettuate dal medico o autonomamente a casa, utilizzando dispositivi automatici. Il monitoraggio è particolarmente importante per coloro che presentano fattori di rischio come obesità, familiarità per malattie cardiovascolari o diabete.

Un regolare controllo della pressione non solo aiuta a individuare eventuali anomalie, ma consente anche di tenere traccia dell’efficacia di eventuali trattamenti in corso, siano essi farmacologici o basati su modifiche dello stile di vita.

Le nuove linee guida per la gestione dell'ipertensione

Di recente la Società Europea di Cardiologia (ESC), ha redatto [nuove linee guida per la gestione e la cura del paziente co ipertensione](#), con l'obiettivo finale di ridurre la diffusione delle complicazioni cardiovascolari.

Tra gli aggiornamenti più significativi vi è quello relativo ai valori target della pressione arteriosa durante la terapia. Se in passato si puntava a mantenere i valori al di sotto di 140/90 mmHg, oggi si raccomanda di raggiungere livelli sistolici compresi tra 120 e 129 mmHg, a condizione che il paziente tolleri la riduzione.

L'introduzione di questi cambiamenti si basa sull'interpretazione di risultati ottenuti da vari studi che sono riusciti a dimostrare come una gestione più mirata della pressione possa portare a una riduzione significativa di malattie cardiovascolari come infarti o ictus.

Tuttavia, dobbiamo tenere presente che questa strategia deve essere applicata con estrema cautela, poiché una riduzione troppo drastica dei livelli di pressione arteriose potrebbe generare problemi ancora più gravi e impattanti sulla salute del soggetto, specialmente se anziano.

Le nuove linee guida stilate dagli esperti pongono l'accento sull'importanza del cambiamento dello stile di vita come parte fondamentale del processo terapeutico.

In maniera particolare si raccomanda la riduzione del consumo di zuccheri semplici e di cloruro di sodio, che deve essere meno di un cucchiaino al giorno.

Queste modifiche alimentari, unite a un controllo rigoroso della pressione, possono contribuire a prevenire complicazioni gravi e migliorare la qualità della vita dei pazienti.

Qual è il ruolo dello stile di vita nella prevenzione della pressione alta?

L'ipertensione può essere prevenuta attraverso l'adozione di uno stile di vita sano. La prevenzione comincia con piccole ma significative modifiche nelle abitudini quotidiane. Innanzitutto, è fondamentale mantenere un peso corporeo sano: l'obesità è strettamente correlata

all'ipertensione, e dimagrire può contribuire a ridurre significativamente la pressione arteriosa.

Un altro elemento chiave è l'introduzione nel proprio stile di vita di un'attività fisica regolare: secondo gli esperti, anche solo 30 minuti al giorno di esercizio aerobico, come camminare, correre o andare in bicicletta, possono avere effetti benefici sul controllo della pressione.

In parallelo, è di vitale importanza seguire una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali e legumi, è essenziale per mantenere il cuore e i vasi sanguigni in salute.

Ridurre il consumo di sale e di alcol, smettere di fumare e gestire lo stress sono altre azioni fondamentali per prevenire l'ipertensione. Lo stress cronico, in particolare, è spesso sottovalutato ma può influire negativamente sui valori pressori. Tecniche di rilassamento come lo yoga e la meditazione possono essere utili per ridurre la tensione e migliorare la salute generale.

Possiamo concludere che grazie alla diagnosi precoce, al monitoraggio costante e all'adozione di stili di vita sani, è possibile prevenire e controllare efficacemente la pressione alta. Le nuove linee

guida della Società Europea di Cardiologia forniscono strumenti preziosi per una gestione ottimale dell'ipertensione, mettendo l'accento sull'importanza di un approccio olistico che integri farmaci e modifiche comportamentali.

Fonti

[Le nuove linee guida per la gestione e la cura del paziente co ipertensione](#)