

Ipertensione per il 49% degli uomini e il 39% delle donne in Italia. E un terzo non sa di esserlo

Il punto dell'Istituto superiore di Sanità in occasione della Giornata mondiale contro l'ipertensione, che si celebra domani. La pressione elevata esercitata contro le pareti delle arterie aumenta significativamente il rischio di infarto, ictus, insufficienza renale, demenza e cecità. "Per prevenire e contrastare la pressione elevata, agire sugli stili di vita e seguire le indicazioni dell'Oms", dicono gli esperti dell'Iss.

(Fonte: <https://www.quotidianosanita.it/> 16 maggio 2025)

L'ipertensione arteriosa - la pressione elevata esercitata contro le pareti delle arterie - rappresenta una delle principali cause di morte prematura e disabilità nel mondo, aumentando significativamente il rischio di infarto, ictus, insufficienza renale, demenza e cecità. Il 17 maggio, istituita per migliorare la consapevolezza e contrastare questa condizione, che colpisce circa 1 adulto su 3 a livello globale, ricorre la giornata mondiale contro l'ipertensione.

Si parla di pressione elevata quando misurazioni effettuate su entrambe le braccia, più volte consecutivamente e in giorni differenti, danno valori di pressione arteriosa superiori o uguali a 140 mmHg per la pressione sistolica (massima) e/o a 90 mmHg per la pressione diastolica (minima). In Italia, il Dipartimento malattie cardiovascolari, endocrino-metaboliche e invecchiamento dell'Istituto superiore di sanità (Iss) conduce periodicamente l'Italian Health Examination Survey (HES) - Progetto CUORE, l'indagine che prevede l'esame di campioni di popolazione generale di età compresa tra i 35 e i 74 anni per monitorare lo stato di salute della popolazione.

"I dati preliminari dell'indagine Italian Health Examination Survey - Progetto CUORE in corso mostrano, nei campioni esaminati nel 2023 e 2024, una prevalenza di pressione arteriosa elevata pari al 37% negli uomini e al 23% nelle donne, e se si considerano le persone con pressione arteriosa elevata e/o in trattamento farmacologico specifico, ovvero le persone definite ipertese, si arriva ad una prevalenza del 49% negli uomini e 39% nelle donne. Il valore medio della pressione sistolica è risultato pari a 134 mmHg negli uomini e a 126 mmHg nelle donne e il valore medio della pressione diastolica pari a 80 mmHg negli uomini e a 75 mmHg nelle donne", dicono **Luigi Palmieri** e **Chiara Donfrancesco**, ricercatori del Dipartimento malattie cardiovascolari, endocrino-metaboliche e invecchiamento dell'Iss.

"Tra le persone risultate ipertese durante l'indagine - aggiungono - circa un terzo non era consapevole di poter avere problemi di controllo della pressione arteriosa".

Nel 2018/2019 rispetto alle indagini precedenti del 1998/2002 e del 2008/2012, è stata osservata una riduzione significativa della pressione arteriosa sistolica e diastolica sia negli uomini (1998/2002: 136/86 mmHg; 2008/2012: 132/84 mmHg; e 2018/2019: 132/78 mmHg) che nelle donne (132/82 mmHg, 126/78 mmHg e 122/73 mmHg, rispettivamente), della prevalenza di pressione arteriosa elevata (definita come pressione arteriosa sistolica ≥ 140 mmHg o pressione arteriosa diastolica ≥ 90 mmHg) (50%, 40% e 30% negli uomini e 39%, 25% e 16% nelle donne, rispettivamente), e di ipertensione, definita come pressione arteriosa elevata e/o uso di trattamento farmacologico specifico (54%, 49% e 44% negli uomini e 45%, 35% e 32% nelle donne, rispettivamente nelle 3 indagini). Queste tendenze temporali sono state riscontrate anche considerando i dati scorporati per classi di età e livelli di istruzione.

“Per contrastare la mortalità globale dovuta alle malattie non trasmissibili, durante la 66^a Assemblea mondiale della sanità del 2013 - ricordano Palmieri e Donfrancesco - gli Stati membri hanno elaborato un Piano d'azione globale definendo obiettivi globali che includono il raggiungimento di una riduzione relativa del 25% della prevalenza di pressione arteriosa elevata o il contenimento della prevalenza di pressione arteriosa elevata, in base alle circostanze nazionali, entro il 2025, proponendo di raggiungere una riduzione relativa del 33% entro il 2030, utilizzando il 2010 come base di riferimento”.

L'ipertensione e i comportamenti: le indicazioni OMS sugli stili di vita

Gli elementi che contribuiscono all'aumento della pressione arteriosa sono molti ma i principali sembrano essere fattori di rischio comportamentali legati allo stile di vita, come una dieta di scarsa qualità, ricca di sodio e povera di potassio, sovrappeso e obesità, consumo di alcol, uso di tabacco, inattività fisica e l'esposizione a stress persistente. L'adozione di uno stile di vita salutare può contribuire a prevenire l'insorgenza dell'ipertensione arteriosa e a gestire i livelli di pressione arteriosa nelle persone che sono in condizione di ipertensione.

“A questo proposito - riprendono Palmieri e Donfrancesco - L'Organizzazione Mondiale della Sanità suggerisce i seguenti stili di vita da adottare”:

- **Consumare più frutta e verdura**
- **Limitare il consumo di sale mentre si cucina e scegliere cibi non troppo salati (cercare di rimanere sotto i 5 grammi al giorno di consumo di sale, che equivalgono a un cucchiaino da tè)**
- **Stare meno seduti**
- **Essere più attivi fisicamente, per esempio camminare, correre, nuotare, ballare o praticare attività di rinforzo muscolare**
- **Fare almeno 150 minuti a settimana di attività aerobica di intensità moderata o 75 minuti a settimana di attività aerobica intensa.**

- Fare esercizi per aumentare la forza 2 o più giorni a settimana
- Perdere peso se si è in sovrappeso o obesi.
- Assumere i farmaci secondo le prescrizioni del medico
- Rispettare gli appuntamenti con il medico