

Cos'è L'ipertensione Arteriosa?

Testo elaborato dal dott. Riccardo Buchberger – Cardiologo (02/2007)

Cos'è la pressione arteriosa?



La **pressione arteriosa** è la risultante della pressione che il sangue esercita sulla parete delle arterie. Spesso il vostro Medico la misura in occasione delle visite e la esprime con due cifre, una più alta ed una più bassa, per esempio 130/75. La prima cifra corrisponde alla pressione del sangue quando il cuore si contrae per spingere il sangue in avanti e si chiama **pressione sistolica** o massima. La seconda cifra corrisponde alla pressione del sangue quando il cuore si rilascia per riempirsi di sangue e si chiama **pressione diastolica** o minima.

Cos'è l'ipertensione arteriosa?

L'**ipertensione arteriosa** corrisponde ad una pressione arteriosa troppo alta nelle arterie. L'ipertensione arteriosa può aumentare di quando in quando senza che ciò corrisponda ad una vera malattia; in questo caso l'ipertensione arteriosa si chiama **parossistica**. La pressione arteriosa non è costante durante tutto il giorno e può variare con la posizione del corpo, durante l'attività fisica (sforzi) o il riposo oppure ancora durante il fumo di tabacco e le emozioni. Ecco perché il Medico, di fronte ad un Paziente al quale per la prima volta riscontra valori alti della pressione dovrebbe misurarla diverse volte prima di affermare che si tratta di vera ipertensione.

Se invece i valori della pressione arteriosa sono costantemente alti si tratta di ipertensione arteriosa **permanente**.

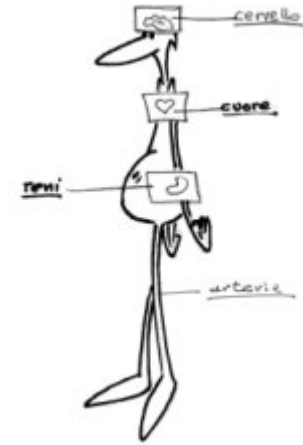
Qual'è la pressione del sangue normale?

Secondo la Società Europea di Cardiologia i valori della pressione arteriosa sono così classificati:

	sistolica o massima (mm Hg)	diastolica o minima (mm Hg)
Pressione arteriosa ottimale	inferiore a 120	inferiore a 80
Pressione arteriosa normale	120-129	80-84
Pressione arteriosa normale-elevata	130-139	85-89
Ipertensione arteriosa lieve	140-159	90-99
Ipertensione arteriosa moderata	160-179	100-109
Ipertensione arteriosa grave	180 o superiore	110 o superiore

Perché si deve curare l'ipertensione arteriosa?

Se la diagnosi del Medico è di **ipertensione arteriosa permanente** è assolutamente necessario ricorrere alle cure perché **1) non se ne va da sola! 2) se non curata può provocare seri guai come l'angina o l'infarto, l'ictus, danni ai reni ecc.**



L'ipertensione costringe il cuore ad un superlavoro che, con il tempo, lo logora e lo affatica. Favorisce inoltre il deposito di grasso sulla parete delle arterie (aterosclerosi) in particolare su quelle del cuore (che si chiamano arterie coronarie) e ciò, in un periodo più o meno breve, può determinare la comparsa di **angina pectoris** o di **infarto** del miocardio.

Ma tutte le arterie possono essere danneggiate dall'ipertensione, non solo quelle del cuore, e così, se le arterie colpite dall'aterosclerosi sono quelle delle gambe, potranno comparire disturbi sempre più gravi durante il cammino, se invece ad essere colpite sono le arterie dei reni le conseguenze saranno la lesione progressiva dei reni fino all'insufficienza renale. Infine spesso colpite sono le arterie che

portano sangue al cervello. In questo caso le conseguenze possono essere la demenza o l'ictus che, a sua volta, può causare la paralisi, la perdita della parola e, non raramente la morte.

Quali sono i disturbi causati dall'ipertensione arteriosa?

Purtroppo **molto spesso** l'ipertensione arteriosa, pur essendo la causa dei danni sopra elencati, **non determina alcun disturbo evidente**. Ecco allora la necessità di controlli periodici e sistematici (medicina scolastica, medicina dello sport, medicina del lavoro, visite di controllo o in corso di malattie varie).

Talvolta però l'ipertensione arteriosa provoca dei disturbi premonitori che possono mettere in allarme; fra questi i più frequenti sono:

- frequenti episodi di mal di testa,
- ronzii alle orecchie,
- vertigini,
- visione di "mosche volanti" cioè di punti luminosi in movimento,
- frequente necessità di urinare durante la notte.



- mancanza di respiro dopo sforzi anche molto lievi,
- dolore al torace durante gli sforzi.

Chi è più a rischio di avere l'ipertensione arteriosa?

- Le persone che hanno parenti con l'ipertensione
- Chi ha più di 50 anni
- Le persone in sovrappeso o obese
- Chi consuma molto sale
- Chi consuma troppo alcool
- Chi fa poca attività fisica
- Le donne durante la gravidanza
- Le donne che fanno uso della “pillola” (ed in particolare se fumano)
- Chi fa uso abbondante e frequente di liquirizia

Si può prevenire l'ipertensione?

Certo! Correggendo gli errori dietetici e cioè evitando gli eccessi alimentari ed abituandosi ad usare quantità minori di sale. E' molto utile imparare a riconoscere i cibi ricchi di sale per evitarli. Abbandonare il fumo (questa raccomandazione riguarda tutti ed in particolare le donne che fanno uso della pillola anticoncezionale)

Eliminare i fattori di rischio come lo stress, l'eccesso di peso e la sedentarietà .