

Come Posso combattere l'ipertensione?

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



E' possibile prevenire l'ipertensione?

Per prevenire l'ipertensione arteriosa bisogna sforzarsi ad adottare uno stile di vita corretto:

- evitare gli eccessi alimentari (NON mangiare troppo!)
 - ridurre il proprio peso corporeo (dimagrire!)
 - evitare di mangiare cibi molto salati (abituarsi a ridurre progressivamente il sale)
 - riconoscere quali sono i cibi ricchi di sale per evitarli
 - rinunciare al fumo di tabacco (raccomandazione particolare per le donne che fanno uso della “pillola”)
 - ridurre il consumo di alcool
 - Sono opportuni controlli periodici della pressione.
- Dopo i 30 anni è bene farsi controllare la pressione almeno una volta all'anno.

Come posso fare per abbassare il peso corporeo?



Se siete obesi o anche solo sovrappeso, state affaticando il vostro cuore. Parli con il suo Medico o si rivolga ad un Dietologo per avere precise indicazioni per il suo caso ed in funzione delle sue abitudini alimentari. Se seguirete una dieta povera di grassi e di colesterolo aiuterete ad evitare problemi al cuore o al cervello.

Come posso fare per limitare il sale?

Il consumo di molto sale da cucina (cloruro di sodio), e quindi di molto sodio, può far aumentare la pressione arteriosa. Un eccesso di sodio porta ad un aumento di liquido nel corpo e ciò causa un maggior lavoro per il cuore. Il consiglio è di usare poco sale nella cottura dei cibi e di NON aggiungere mai sale alle pietanze. Usi sostituti del sale oppure renda i cibi più saporiti usando spezie (peperoncino, pepe, ecc.) ed erbe aromatiche (timo, basilico, maggiorana ecc.)

Come posso smettere di fumare?

E' vero che smettere di fumare è difficile ma è anche vero che è possibile! Se la sua volontà non è sufficiente chiedi al suo Medico di aiutarla con dei farmaci o a indirizzarla ad un centro

specializzato. Per esempio ci sono corsi dove insegnano tecniche per riuscire a smettere. Ricordi comunque che se smettere di fumare è opportuno per tutti, lo è in particolare per chi è iperteso.

Posso bere alcoolici?

Chieda al suo Medico se ritiene che lei possa bere alcoolici. Se il suo Medico le dirà di sì non superi due birre al giorno o due bicchieri di vino.

Come posso fare per evitare la sedentarietà?

Gli uomini preistorici dovevano correre per mangiare....e per non essere mangiati!

Oggi non si corre il rischio di essere mangiati e per mangiare basta andare al supermercato. L'attività fisica nella vita moderna si è ridotta moltissimo ma una vita senza attività fisica è un fattore di rischio per le malattie del cuore. La sedentarietà facilita l'aumento di peso ed anche questo facilita la comparsa di ipertensione.

Al contrario un'attività fisica regolare è utile a chi è iperteso perché aiuta a controllare il peso e a ridurre lo stress.

La cosa migliore è iniziare subito. Basta camminare o andare in bicicletta. Anche frequentare una palestra può essere utile. Molte associazioni di Cardiopatici organizzano corsi di ginnastica. Si informi in www.trivenetocuore.org sull'Associazione più vicina alla sua residenza. Per pianificare con il suo Medico l'intensità più opportuna dell'attività fisica consulti su www.trivenetocuore.org >“prevenzione” > “quanto sforzo posso fare”.

Come si cura l'ipertensione?

L'ipertensione si può curare con i farmaci ma, purtroppo nella maggioranza dei casi, non si può guarire. Ciò significa che dopo che il suo Medico avrà identificato la causa della sua ipertensione e trovato il farmaco o i farmaci giusti alla dose giusta, lei non dovrà mai smettere di assumerli con regolarità. Può darsi che la dose possa essere modificata in più o in meno ma ciò deve essere deciso solamente da un Medico. **Non sospenda mai il trattamento di sua iniziativa; se ha dei problemi con i farmaci o teme che siano la causa di una reazione secondaria contatti subito il suo Medico.**



Oggi sono disponibili numerosi farmaci efficaci (diuretici, betabloccanti, vasodilatatori ecc.) e ciò consente di curare l'ipertensione arteriosa efficacemente ed in modo molto tollerabile.