

## LA PRESSIONE ARTERIOSA



La pressione arteriosa è la pressione del sangue esercitata dal cuore sulla parete delle arterie durante le fasi di attività cardiaca, rappresentate dalla contrazione del ventricolo sinistro (sistole) e dal suo rilassamento (diastole). In fase sistolica si rileva il valore massimo di pressione (pressione sistolica o massima), mentre in diastole il valore minimo (pressione diastolica o minima).

### ***Cosa si intende per ipertensione arteriosa ?***

Per ipertensione arteriosa si intende una pressione sanguigna più alta del normale; il cuore deve faticare di più per spingere il sangue in circolo e, a lungo andare, questo stato porta al danneggiamento dei vasi arteriosi a cominciare dalle arteriole più piccole, soprattutto dei reni e degli occhi. Partendo dal presupposto che la pressione aumenta con l'età, subisce variazioni durante la giornata, durante uno sforzo o un'emozione, è importante comunque definire un limite tra "normale" e "patologico".

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, al fine di uniformare i protocolli diagnostici e terapeutici, ha stabilito, nel 1999 una classificazione dei livelli di pressione arteriosa, che la Società Europea dell'Ipertensione e la Società Europea di Cardiologia hanno recentemente ridefinito nelle nuove linee guida europee:

Pressione Arteriosa	Sistolica	Diastolica
Ottimale	< 120	< 80
Normale	120-129	80-84
Normale-Alta	130-139	85-89
Ipertensione grado 1 (lieve)	140-159	90-99
Ipertensione grado 2 (moderata)	160-179	100-109
Ipertensione grado 3 (grave)	≥180	≥110
Ipertensione sistolica isolata	≥140	≥90

### ***Quali sono le cause dell'ipertensione arteriosa ?***

Solo nel 5% dei casi la causa dell'ipertensione è conosciuta (insufficienza renale cronica, feocromocitoma, stenosi dell'arteria renale, farmaci, sindrome di Conn etc.); si parla, quindi, di ipertensione secondaria, legata, cioè a patologie note. In circa il 95%, invece, non è attribuibile ad alcuna causa identificabile e pertanto viene detta primitiva, idiopatica o essenziale. Conosciamo, però, alcuni fattori predisponenti, in grado di modificare la pressione arteriosa: fattori di tipo genetico, ambientale, legati all'esercizio fisico, alla dieta e allo stress.

### **Quali sono i disturbi più frequenti ?**

Non esistono disturbi specifici e molti ipertesi si sentono bene per lungo tempo. Quelli più frequentemente accusati sono: palpitazioni, vertigini, cefalea, nervosismo, stanchezza, ronzii, epistassi (sangue dal naso), disturbi che possono essere tuttavia riscontrati anche in assenza di pressione elevata.

### **Tutte le persone ipertese, anche se non hanno sintomi, devono essere trattate farmacologicamente ?**

In linea di massima l'ipertensione arteriosa lieve viene trattata inizialmente senza farmaci. Il primo passo consiste, infatti, nel mettere in atto un corretto stile di vita: ridurre il consumo di sale, caffè o sostanze eccitanti (farmaci, stupefacenti), ridurre il peso corporeo negli obesi, moderare il consumo di vino e caffè, abolire fumo e superalcolici, fare una leggera attività fisica (passeggiate, nuoto, bicicletta) etc. Se con questi accorgimenti non si ottiene alcun risultato è necessaria una terapia di tipo farmacologico, valutata dal medico in base alle caratteristiche del paziente e al rischio cardiovascolare legato, anche, alla presenza di patologie concomitanti; in linea di massima si parte da una monoterapia per passare ad un trattamento combinato con più farmaci.

### **Quante volte al giorno si deve misurare la pressione ?**

All'inizio del trattamento antiipertensivo sarà necessario misurare la pressione più volte al giorno, annotando su un diario: data ed ora della misurazione, i farmaci assunti, le situazioni particolari, i sintomi etc.; in seguito sarà sufficiente 2 volte al giorno, la mattina subito dopo alzati e la sera prima di andare a dormire. Se in seguito alla cura i valori pressori risulteranno nella norma, sarà sufficiente misurare la pressione una volta a settimana.

### **Che cos'è l'ipertensione da "camice bianco" ?**

In alcuni pazienti la pressione arteriosa è persistentemente elevata in ambulatorio mentre non lo è in altre situazioni ambientali. Questa situazione è generalmente chiamata "ipertensione da camice bianco" (*White coat hypertension*), benché sia preferibile il termine di "ipertensione da ambulatorio" (*Isolated Office Hypertension*) poiché essa probabilmente dipende da vari fattori legati all'ambiente dell'ambulatorio e non solo alla misurazione diretta effettuata dal medico. (Fonte: *Linee guida 2003 della Società Europea dell'ipertensione e della Società Europea di Cardiologia per il trattamento dell'ipertensione arteriosa*)

### **Che rapporto c'è tra sale e pressione arteriosa ?**

Noi mangiamo molto più sale del necessario. Una dieta ricca di sodio, elemento costituente del sale da cucina, può favorire la comparsa di ipertensione arteriosa. Non a caso nei Paesi dove si consuma più sodio la prevalenza dell'ipertensione arteriosa è più alta. Al contrario la riduzione dell'introito di questo elemento al di sotto dei livelli raccomandati può contribuire a ridurre la pressione anche in maniera significativa o a ritardarne l'insorgenza.

### **E fra sostanze alcoliche e pressione arteriosa ?**

Bere un bicchiere di vino al giorno, in genere, non fa male alla salute. L'abuso di alcol, invece, come dimostrano molti studi epidemiologici, è associato ad un incremento della pressione arteriosa in entrambi i sessi e a prescindere dalle differenze razziali.

### **Quali sono i cibi da evitare in caso di ipertensione arteriosa ?**

Vanno evitati tutti i cibi contenenti sodio, sotto forma di sale (cloruro di sodio) o di composti quali: glutammato monosodico, nitrato di sodio, bicarbonato di sodio, a cominciare dai cibi pronti, surgelati o in busta, la carne in scatola (tonno, sardine, manzo in gelatina), gli insaccati, i formaggi stagionati (pecorino, parmigiano, gorgonzola etc.), i frutti di mare, i dadi da brodo, le salse pronte, le conserve, i sottaceti e via dicendo.

### **Il fumo è un fattore di rischio di ipertensione ?**

Il fumo provoca una vasocostrizione delle arterie con conseguente rialzo dei valori di pressione e a lungo andare aumenta il rischio di patologia coronarica.

*(Cinzia Confalone - Redazione Ministerosalute.it - 28 luglio 2003)*

### **Come si misura la pressione arteriosa ?**

Nella misurazione della pressione arteriosa bisogna:

- permettere al paziente di rimanere seduti per alcuni minuti in una stanza silenziosa prima della misurazione della pressione arteriosa;
- prendere due misurazioni con un intervallo di 1 o 2 minuti e un'altra ancora se le prime due differiscono molto;
- usare un bracciale standard (12-13 cm di lunghezza e 35 cm di larghezza) ma averne anche uno più grande e uno più piccolo da utilizzare rispettivamente per braccia grosse e sottili; usare il bracciale più piccolo per i bambini;
- tenere il braccio all'altezza del cuore, qualunque sia la posizione del paziente;
- riferirsi ai toni I (comparsa battito) e V (scomparsa) di Korotkoff per identificare rispettivamente la pressione arteriosa sistolica e diastolica;
- la prima volta misurare la pressione arteriosa in entrambe le braccia per identificare possibili differenze dovute a patologie periferiche vascolari; eventualmente prendere come riferimento il valore più alto all'auscultazione;
- nei soggetti anziani, nei diabetici e in tutti i casi in cui si sospetti un'ipotensione ortostatica, misurare la pressione arteriosa 1 e 5 min dopo che il paziente ha assunto la posizione eretta;
- misurare le pulsazioni cardiache (30 s) in posizione seduta, dopo la seconda misurazione.

*(Fonte: Linee guida 2003 della Società Europea dell'ipertensione e della Società Europea di Cardiologia per il trattamento dell'ipertensione arteriosa)*



# Farmacia Florio

*“Scopo e compito della scienza  
è lo scoprire qualcosa che prima non era scoperto  
e il cui esser scoperto sia preferibile al restare ignoto”.*

**Farmacia Florio** Piazza Leonardo, 26/28, 80129 Napoli

Tel. 081.5560924/5561346 Fax 081.5565769 - [laboratorio@farmaciaflorio.com](mailto:laboratorio@farmaciaflorio.com) - <http://farmaciaflorio.com>