

## Uno stile di vita sano è la migliore terapia anti-ipertensiva

Un'ipertensione mal curata favorisce l'insorgenza di patologie del sistema cardio-circolatorio. Lo scopo della terapia anti-ipertensiva è quello di ridurre il pericolo di malattie concomitanti mediante la riduzione dei valori pressori al di sotto dei 140/90 mmHg. L'obiettivo del trattamento è ridurre la presenza di patologie concomitanti. Le misure di seguito presentate sono spesso sufficienti a normalizzare i valori pressori in pazienti con ipertensione di entità lieve. In ogni caso, uno stile di vita sano contribuisce a rendere efficace anche il trattamento medico.

### Perché devo ridurre la pressione?

- \* Una pressione troppo alta danneggia a poco a poco le arterie di tutto il corpo. Ciò può avere conseguenze su cervello, cuore, reni e occhi.
- \* Per riportare la pressione arteriosa ai valori normali, si devono seguire esattamente le prescrizioni del medico curante e affiancare alla cura un adeguato esercizio fisico.

### Devo rinunciare del tutto al sale?

- \* No, non si deve rinunciare completamente al sale. Per lo più si consiglia di limitarne l'uso.
  - \* Ridurre la quantità di sale a meno di 6 grammi al giorno.
  - \* Evitare di aggiungere sale a tavola.
  - \* Limitare l'assunzione di alimenti molto salati. Fra questi vi sono ad esempio il polpettone di carne, il formaggio e il cibo affumicato.
  - \* Un'alimentazione rigorosamente senza sale è necessaria solo in casi specifici.

### Perché devo dimagrire?

- \* La perdita del 10% del peso corporeo determina spesso nei pazienti obesi una riduzione significativa della pressione arteriosa.
- \* Si consiglia un'alimentazione equilibrata e completa, in cui siano presenti molta frutta e verdura, fibre e pochi grassi animali.
- \* L'eventuale consumo di alcool dovrebbe essere assolutamente molto moderato. Si raccomanda di bere non più di due bicchieri di vino al giorno e di rinunciare ai superalcolici. La maggior parte degli alcolici contengono anche molte calorie.

### Si consiglia il movimento fisico. Cosa devo fare?

- \* Affinché il cuore resti sano e la pressione si normalizzi più velocemente, dovrete fare regolarmente movimento.
- \* Si consiglia di praticare sport di resistenza, tre volte a settimana per almeno 30 minuti. Ad esempio, tra gli sport di resistenza vi sono:
  - \* corsa o jogging
  - \* marcia
  - \* nuoto

- \* bicicletta/ciclismo

- \* L'ideale sarebbe praticare queste attività anche tutti i giorni. Il programma sportivo aiuta inoltre a ridurre lo stress, un altro elemento questo che favorisce la normalizzazione dei valori pressori.

### **Come possono i fumatori smettere di fumare senza ingrassare?**

- \* In generale è importante smettere di fumare, il che contribuisce considerevolmente alla buona salute, e ha conseguenze positive anche sulla pressione.
- \* Tuttavia, quando smettono di fumare, molti fumatori hanno la tendenza ad aumentare di peso.
- \* Per evitare l'aumento ponderale, in questo periodo si dovrà evitare qualsiasi stress superfluo. Assicurarsi di smettere di fumare in modo definitivo. E' possibile farsi aiutare a smettere di fumare, ad esempio parlando delle difficoltà che si incontrano con il proprio medico curante. Inoltre, sarà necessario raccogliere informazioni su eventuali programmi di sostegno e sui farmaci che possono attenuare il desiderio di fumare.
- \* Anche l'attività sportiva regolare aiuta a smettere di fumare.

### **Perché nonostante l'assunzione di farmaci devo modificare anche lo stile di vita?**

- \* Quando l'esercizio fisico e la dieta alimentare non sono sufficienti per ridurre la pressione arteriosa, è necessario assumere dei farmaci.
- \* Nella terapia dell'ipertensione è importante da un lato regolare bene la pressione, dall'altro influire in modo positivo sui fattori di rischio, ad esempio mediante la riduzione dell'accumulo di grassi nel sangue. Ecco perché il medico potrebbe prescrivere anche un farmaco che mira a questo obiettivo.
- \* Affinché la terapia possa essere più efficace, è necessario assumere i farmaci ad orari fissi e attenersi scrupolosamente ai dosaggi prescritti dal medico.
- \* Non è possibile interrompere il trattamento senza aver prima consultato il medico.

**Con uno stile di vita sano è possibile riportare la pressione arteriosa ai valori normali. A tal fine possono contribuire un'alimentazione iposodica, il calo ponderale, la rinuncia all'alcool e alla nicotina nonché l'esercizio fisico. Qualora ciò non fosse sufficiente, potrà essere necessaria una terapia farmacologica concordata con il medico curante.**

Redazione a cura di "KWHC GmbH (Germania). Revisione: Paolo Spriano, Medico di Medicina Generale, Milano

Ultima revisione settembre 2012.

## **Informazioni relative al documento**

Data di creazione: **26/09/12**