

Combattere l'ipertensione migliora la vita

Pubblicato: Martedì 3 Dicembre 2013



La pressione alta (o più correttamente ipertensione) è una condizione che riguarda molte persone e che tende a svilupparsi gradualmente nell'arco della vita, fino a diventare, con l'avanzare dell'età, estremamente diffusa.

Ne parliamo con la dottoressa MariaTeresa Carani del portale [BenessereVillage](#), un sito che dedica molta attenzione alla relazione tra salute, prevenzione e stile di vita.

Dottoressa Carani, qual è la percentuale di diffusione dell'ipertensione tra la popolazione italiana?

L'ipertensione, è una condizione che nel nostro Paese riguarda circa il 15-20% della popolazione adulta. Oltre il 90% dei casi rientra nella categoria dell'ipertensione "primaria" o "essenziale", per la quale non è possibile identificare nessuna causa.

Sappiamo che l'ipertensione può avere diverse cause. Quali sono le più diffuse?

Come detto per l'ipertensione primaria le cause non sono spesso individuabili. Diciamo che hanno a che fare genericamente con l'invecchiamento e lo stile di vita, ma ogni situazione è molto soggettiva.

L'ipertensione detta secondaria è invece legata da una patologia sottostante. Questo tipo di pressione alta, tende a comparire all'improvviso e causa un incremento della pressione maggiore rispetto all'ipertensione primaria. Tra le cause più frequenti problemi renali e alcune malformazioni cardiache congenite, ma anche l'uso di alcuni farmaci, come la pillola anticoncezionale, le medicine contro il raffreddore, i decongestionanti, gli analgesici da banco e alcuni farmaci con obbligo di ricetta. Causa ipertensione anche l'uso di stupefacenti, come la cocaina e le anfetamine.

E' possibile prevenire l'ipertensione?

Sì, si può intervenire in termini di prevenzione, anche solo per allontanare l'eventuale appuntamento con una terapia farmacologica. Valori pressori considerati normali fino a qualche tempo fa oggi rientrano nella categoria della cosiddetta pre - ipertensione , che non deve essere necessariamente trattata farmacologicamente.

In questa fase, prima di intraprendere una terapia con farmaci, è buona norma apportare alcune modifiche allo stile di vita: controllo del peso corporeo ed esercizio aerobico; una dieta iposodica con controllo anche del sodio e del glutammato presente nei prodotti industriali e un incremento nella dieta

di verdure e la riduzione del consumo di alcol e fumo sono comportamenti che aiutano a migliorare, spesso in modo significativo i valori della pressione. Ci sono poi alcune sostanze da cui proprio stare lontani: quelle illegali (cocaina, anfetamina), è ovvio, ma anche liquirizia e decongestionanti nasali.

Qual è il primo consiglio che si sentirebbe di dare a chi inizia ad avere problemi di pressione?

Tra le concause principali dell'ipertensione ci sono in particolare il sovrappeso e la scarsa attività fisica. Quindi una costante attività aerobica, che può essere anche solo il camminare almeno mezz'ora al giorno, ma anche il ballo e altre attività che permettono di mantenersi in movimento divertendosi, sono tra i primi cambiamenti da adottare ai primi segnali di anomalie nel livello della pressione.

Anche le tecniche di rilassamento, come lo yoga o le tecniche di respirazione, per rilassarsi e diminuire lo stress, sono in grado di abbassare la pressione, anche se l'effetto non è di lunga durata.

Sul sito BenessereVillage troverete [tanti consigli per perdere peso e mantervi in forma](#), informazioni utili su alimentazione, sport, cura del corpo e salute. Nella sezione "Guide" del sito anche tanti e-book su questi temi da scaricare gratuitamente.

www.benesserevillage.it

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it