



CAPIRE L'IPERTENSIONE ARTERIOSA

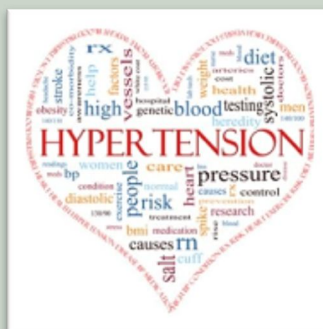
L'ipertensione arteriosa, caratterizzata dall'aumento dei livelli di pressione all'interno delle arterie, è una di quelle malattie che decorre generalmente senza segni e sintomi clinici di grandi entità che spesso vengono trascurati o sottovalutati dal paziente.

Grazie anche ad una buona alimentazione e ad un corretto stile di vita la pressione arteriosa può essere tenuta sotto un buon controllo!



LA PRESSIONE ARTERIOSA

Il cuore è un motore a due tempi rappresentati da 2 battiti cardiaci che vengono comunemente chiamati in medicina **“sistole”** e **“diastole”**.



La pressione che si crea nelle arterie durante la fase di contrazione cardiaca è chiamata **“pressione sistolica o massima”**, mentre la pressione presente nelle arterie durante la

fase di riposo cardiaco è chiamata **“pressione diastolica o minima”**.

Se i valori pressori superano quelli generalmente ritenuti normali si parla di ipertensione o malattia ipertensiva, il paziente viene definito iperteso. tra questo disturbo del comportamento alimentare e le emozioni che la persona fatica a gestire e/o elaborare.



PRESSIONE ARTERIOSA NORMALE	< 120 / 80 mmHg
PRE-IPERTENSIONE	120-139 / 80-89 mmHg
IPERTENSIONE	>140 / 90 mmHg

L'IPERTENSIONE ARTERIOSA

La pressione arteriosa è regolata da molte sostanze ormonali prodotte da alcune ghiandole del corpo umano chiamate "ghiandole endocrine", varia da individuo ad individuo, tende ad aumentare con l'età, si modifica nel corso della giornata e risente delle attività svolte.

Nella maggior parte dei casi non è possibile individuarne la causa e per questo motivo viene chiamata "IPERTENSIONE ARTERIOSA ESSENZIALE"; quando invece si riesce a scoprire la causa determinante, viene definita "IPERTENSIONE ARTERIOSA SECONDARIA", secondaria cioè a una causa nota come ad esempio

l'insufficienza renale, l'arteriosclerosi, alcune malattie

endocrine, la gravidanza ed alcuni farmaci.

FATTORI DI RISCHIO

Esistono diversi fattori rischio che possono portare all'insorgenza della ipertensione arteriosa tra cui ricordiamo: fattori genetici, soprappeso ed obesità, abuso di alcol e fumo, sedentarietà, stress e scorretta alimentazione. Nello specifico una alimentazione ricca in grassi saturi, zuccheri semplici e sale favorisce l'ipertensione arteriosa poiché danneggia le arterie e favorisce la ritenzione di liquidi nel torrente circolatorio aumentando il lavoro del cuore.

SEGNI E SINTOMI

Normalmente agli esordi l'ipertensione è del tutto

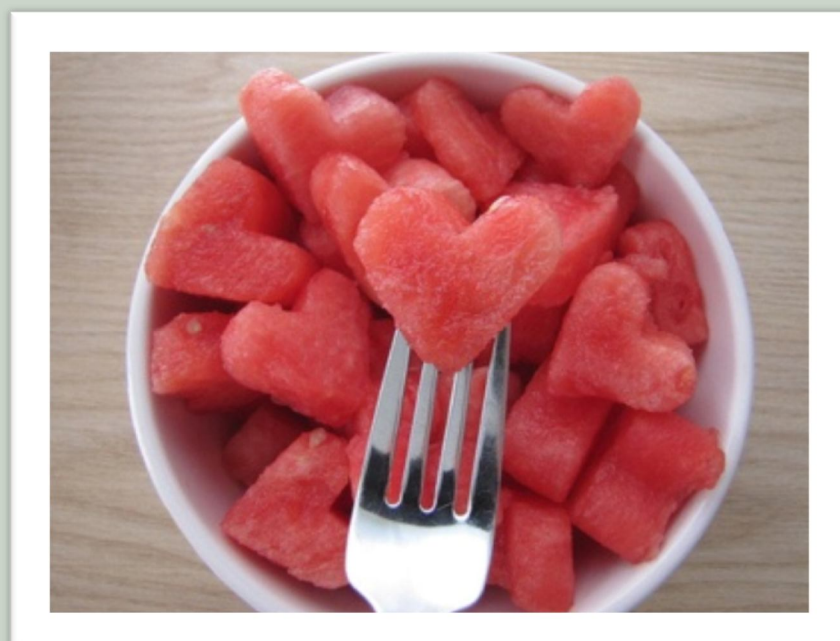
asintomatica, non provoca cioè nessun disturbo al paziente che ne soffre.

Talune volte è possibile riscontrare i seguenti segni e sintomi più comuni : mal di testa improvviso, sensazione di testa pesante, ronzii alle orecchie, vertigini e sudorazione fredda.

LE CONSEGUENZE

L'aumento della pressione arteriosa produce i suoi danni sulle arterie di vari organi (cuore, cervello, rene, retina) sommando i singoli microtraumi dell'arco della giornata protratti per mesi o anni.

L'aggressività dell'ipertensione si esercita in tutto l'organismo, ma in particolare si esprime in alcuni organi: **il cuore, il rene, il cervello, l'occhio.**



COSA POSSIAMO FARE?

La terapia dell'ipertensione arteriosa ha come scopo quello di ridurre gradatamente i valori pressori fino a valori accettabili.

Chi soffre di *pre-ipertensione* può riportare nella norma i propri valori pressori semplicemente introducendo *piccoli cambiamenti nello stile di vita*.



L'approccio non farmacologico, utile in questi casi, si basa su alcuni punti chiave:

- ABOLIZIONE O RIDUZIONE DEL FUMO**
- RIDUZIONE DEL PESO CORPOREO** (riduzione del 10% del peso iniziale in 6 mesi)
- DIETA** (varia, a ridotto contenuto in sale, zuccheri semplici e grassi saturi)
- CONTROLLO DELLO STRESS** (ricavare degli spazi personali nel corso della settimana)
- ATTIVITA' FISICA** (regolare per almeno 2-3 volte alla settimana e aerobica come camminare

velocemente, andare in bicicletta... per almeno 40 minuti a seduta)

Se l'approccio comportamentale risulta insufficiente nel riportare la pressione a valori normali, il passo successivo è quello di introdurre **la terapia farmacologia** (su prescrizione medica).



L'utilizzo di farmaci non deve tuttavia diventare una scusa per dimenticare le buone abitudini apprese!!!

COME CONTROLLARE IL SALE NELLA DIETA

1 grammo di sale da cucina (cloruro di sodio) contiene circa 0,4 grammi di sodio, sostanza responsabile del suo sapore e dei suoi effetti sulla pressione arteriosa. Il sodio che assumiamo con la dieta ha diverse origini: piatti pronti o già trasformati (es. ristorante, rosticceria, prodotti surgelati pronti...), sale da

cucina aggiunto ai piatti e sodio naturalmente presente negli alimenti.

Ridurre il sale è importante per la nostra salute come indicato dal Ministero della Salute e per farlo basta rieducare il nostro palato in modo graduale al consumo di cibi meno salati seguendo alcune accortezze:

- non aggiungere il sale alle pietanze già condite
- usare spezie e erbe

aromatiche per insaporire i piatti

-evitare prodotti particolarmente ricchi in sale come affettati, formaggi, carni conservate, prodotti da forno (crackers, grissini, biscotti, merendine...), scatolame in genere

-limitare il consumo di piatti già cotti e pronti al consumo

-leggere le etichette alimentari

Tabella 1 – Contenuto in sale in alcuni alimenti (Valori arrotondati – Dati INRAN, 2000; Dati SSICA; Parolari G., Giorgi M., 2005)

Alimento	Sale (mg/100 g)	Sale (mg/porzione)
Cereali e derivati		
Pane tipo comune	730	350 (50 g)
Biscotti secchi	1.025	340 (50 g)
Pizza con pomodoro	1.940	3.880 (200 g)
Vegetali conservati o preparati		
Patatine fritte in busta	2.675	4.012 (150 g)
Fagioli in scatola	1.977	3.950 (200 g)
Lenticchie in scatola	890	1.780 (200 g)
Carni fresche		
Filetto di vitello	222	222 (100 g)
Petto di pollo	115	115 (100 g)
Bistecca di maiale	210	210 (100 g)
Carni conservate		
Bresaola	3.735	1.120 (30 g)
Mortadella	1.265	380 (30 g)
Prosciutto crudo intero	5.100	1.530 (30 g)
Prosciutto crudo (solo parte magra)	5.750	1.725 (30 g)
Pr. crudo intero (con sostitativi sale)	3.670	1.100 (30 g)
Salame Felino	3.820	1.145 (30 g)
Pesci conservati		
Tonno all'olio	777	390 (50 g)
Salmone affumicato	4.725	1.420 (30 g)
Formaggi		
Mozzarella	500	1.000 (200 g)
Parmigiano-Reggiano, Grana Padano	1.500	450 (30 g)
Pecorino stagionato	4.500	1.350 (30 g)

**La motivazione dei pazienti è
elemento fondamentale per il
successo della strategia
terapeutica adottata!!!**

Per informazioni
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
Studio Dietistico Pavan

tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it