



SIIA
Società Italiana
dell'Iperensione Arteriosa
Lega Italiana
contro l'Iperensione Arteriosa

SEZIONE PIEMONTE - LIGURIA - VALLE D'AOSTA

CONOSCERE L'IPERTENSIONE ARTERIOSA



**AMBULATORIO
PER LA DIAGNOSI E CURA
DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA**

S.C. MEDICINA INTERNA

Che cos'è la pressione arteriosa?



L'ipertensione arteriosa è una condizione caratterizzata da un aumento della pressione nei vasi sanguigni.

Il riscontro di valori pressori costantemente e ripetutamente maggiori di 140/90mmHg è definito come Ipertensione Arteriosa.

Può succedere che non ci si accorga di essere ipertesi per un lungo periodo e spesso l'ipertensione arteriosa è rilevata in modo casuale.

Se l'ipertensione rimane non trattata per anni si producono danni cardiaci e vascolari, ad esempio ictus cerebrale emorragico, insufficienza cardiaca, infarto cardiaco, retinopatia e insufficienza renale.

Le conseguenze dell'ipertensione arteriosa possono essere prevenute da uno stile di vita corretto.

**NEL TRATTAMENTO
DELL'IPERTENSIONE
ARTERIOSA
LA COLLABORAZIONE
DEL PAZIENTE È ESSENZIALE!**



Quali sono le cause di ipertensione?

Solo in un paziente iperteso su venti (circa il 5%) è possibile individuare una causa specifica dell'ipertensione (per esempio Sindrome di Cushing, iperaldosteronismo, feocromocitoma, ...); nella grande maggioranza dei casi, invece, l'ipertensione arteriosa viene definita "essenziale" o "primaria" o "idiopatica", in quanto non si riescono a identificare con esattezza i meccanismi che hanno causato l'aumento pressorio.

LE DOMANDE FREQUENTI....

D. Ho la pressione alta ma sto benissimo, perché devo curarmi?

R. Se l'ipertensione rimane non trattata per anni si producono danni cardiaci e vascolari e più aumentano i valori più aumenta il rischio di tali effetti avversi.

VALORI DELLA PRESSIONE		
	Sistolica	Diastolica
PA ottimale	< 120	< 80
PA normale	120-129	80-84
PA normale ALTA	130-139	85-89
Ipertensione grado I (lieve)	140-159	90-99
Ipertensione grado II (moderata)	160-179	100-109
Ipertensione grado III (severa)	≥ 180	≥ 110
Ipertensione sistolica isolata	≥ 140	< 90

D. È possibile prevenire l'ipertensione arteriosa?

R. Sì, facendo attenzione a mantenere uno stile di vita sano. In particolare, i figli degli ipertesi noti dovrebbero misurare la pressione arteriosa almeno 1 volta all'anno per riconoscere precocemente un suo aumento.

Quali apparecchi troviamo per misurare la pressione?

L'apparecchio ancora più comunemente usato è lo sfigmomanometro a mercurio (ancora reperibile negli studi medici, in ospedale...).

Sono disponibili per l'uso domiciliare, apparecchi per l'auto misurazione che consentono una rilevazione automatica o semiautomatica.

Si tratta in generale di apparecchi che forniscono una misurazione attendibile, ma non tutti hanno superato il vaglio dei criteri proposti da diverse Società Scientifiche.

Indicazioni precise sugli apparecchi di misurazione approvati per l'uso domestico sono reperibili al seguente indirizzo:
www.dableducational.com.



Consigliamo apparecchi per la misurazione al braccio.

Esistono anche dispositivi che effettuano la rilevazione della pressione al polso o al dito della mano: essi sono in linea di massima poco attendibili (salvo rare eccezioni).

LO SAPEVI CHE....

Un'ulteriore modalità di misurazione è quella del cosiddetto "monitoraggio della pressione ambulatoriale delle 24 ore".

I vantaggi di questo strumento sono principalmente quelli di rendere disponibili un elevato numero di misurazioni nell'arco delle 24 ore (di solito, circa una settantina) e di evitare l'effetto "da camice bianco", cioè l'aumento dei valori pressori determinato dalla presenza del medico all'atto della singola misurazione.

Come rilevare correttamente la PA?

Il paziente deve essere rilassato, seduto comodamente da almeno 3-5 minuti, con la schiena sostenuta, in ambiente tranquillo, con temperatura confortevole.

Non deve assumere bevande contenenti caffeina nell'ora precedente, né deve aver fumato da almeno un quarto d'ora (anzi, non si dovrebbe fumare mai!). Evitare di dover rispondere al telefono, o esporsi a situazioni di poca tranquillità



Il braccio deve essere appoggiato ed il bracciale deve essere all'altezza del cuore. Non importa quale braccio venga usato per la misurazione, ma bisogna ricordare che esistono a volte differenze sensibili nei valori misurati nelle due braccia. In tali casi, si dovrà considerare il braccio con la pressione più elevata.

Rilevare almeno due misurazioni in posizione seduta, distanziate tra loro da 1-2 minuti. Effettuare ulteriori rilevazioni se le prime due sono molto diverse.

Le dimensioni del bracciale devono essere adattate alla dimensione del braccio del paziente. Nel caso di bambini o di adulti molto magri, è necessario utilizzare bracciali di dimensioni minori di quelle standard, mentre nel caso di persone molto robuste o di pazienti obesi, il bracciale dovrebbe avere una lunghezza superiore.

POSSIBILI ERRORI

- **Apparecchio elettronico non tarato**
- **Apparecchio posizionato malamente**
- **Manicotto di dimensioni non adeguate**
- **Assunzione di caffè, tè ... fumo prima della misurazione**
- **Stress, sforzo fisico ...**



Quando misurare la PA? Dove? Quante volte?

Se la PA è **stabile**, sono consigliabili due misurazioni una volta alla settimana; **prima di una visita di controllo** effettuare l'auto-misurazione per almeno 7 giorni lavorativi consecutivi con due misurazioni al mattino e due la sera.



Se la PA è **instabile**, o se è in corso una modifica della terapia antipertensiva, o se si accusa un malessere la PA deve essere valutata più frequentemente o al momento del malessere.

CONSIGLI PER MANTENERE DEI BUONI VALORI PRESSORI

1 ESERCIZIO FISICO

30 minuti di attività fisica al giorno - camminare a passo svelto, nuotare, andare in bicicletta - possono ridurre da soli la pressione arteriosa.

L'attività fisica regolare aiuta a rendere le arterie più elastiche, meno esposte all'indurimento e alla formazione di trombi.

L'esercizio fisico agisce inoltre positivamente a livello psicologico: aiuta a sentirsi meglio, a migliorare la nostra immagine offrendoci un'arma in più per sconfiggere l'ansia e lo stress.



CONSIGLI PER I PIÙ SEDENTARI

- Prendere i mezzi pubblici per andare al lavoro scendendo una fermata prima della destinazione
- Fare le scale e non prendere l'ascensore
- Raggiungere a piedi l'amico o il collega invece di usare il telefono
- Utilizzare la bicicletta quando è possibile
- In vacanza utilizzare la bicicletta o camminare
- Andare a ballare
- Curare il giardino o l'orto



LE DOMANDE FREQUENTI....

D. La montagna è controindicata nell'iperteso?

R. La variazione di altitudine non influisce sui valori pressori. È invece importante non esporsi a basse temperature (frequenti in alta quota) in quanto provocano vasocostrizione e quindi rialzo della PA.

La vita di tutti i giorni ci spinge ad essere fisicamente poco attivi; le attività praticate saltuariamente apportano alcuni benefici all'organismo, ma non gli stessi benefici offerti da un esercizio fisico regolare.

Il segreto per portare a termine un programma di attività fisica con successo sta nello scegliere un'attività che piaccia e che permetta di divertirsi. Non ponetevi mai obiettivi difficili da raggiungere, altrimenti rischierete di spingervi oltre i limiti.



Per contrastare il rischio di eventi cardiovascolari acuti è necessario che il programma di attività fisica sia molto graduale sia per l'intensità sia per i tempi di attuazione; naturalmente esso deve essere sempre preceduto da un preventivo controllo medico.

Chi soffre di pressione alta dovrebbe quindi concentrarsi sulla pratica di esercizi ad elevata componente aerobica (marcia, ciclismo, jogging, ecc.). Si sconsigliano attività di potenza e anaerobiche (body building...). Una qualsiasi attività che permetta di fare un po' di movimento, anche se solo per pochi minuti al giorno, è meglio della più completa inattività fisica.

Una attività fisica regolare e di buona intensità è in grado di ridurre i valori pressori fino a 6 – 7 mmHg.



2

SCEGLIERE CIBI POVERI DI SALE



Il sodio è essenziale per la salute del nostro organismo ed è già presente naturalmente nel cibo. Numerosi studi hanno dimostrato che se le persone ipertese riducono l'apporto di sale la pressione diminuisce. Si può ridurre scegliendo cibi a ridotto contenuto di sodio e evitando di aggiungere sale mentre si cucina oppure a tavola durante i pasti.

Con la dieta normale si assumono circa 10 grammi di sale al giorno. In caso di ipertensione, l'apporto deve essere < a 3 grammi al giorno.

Ecco alcuni suggerimenti utili per ridurre il consumo di sodio:

- Evitare di consumare cibi che contengono cloruro di sodio, glutammato di sodio, bicarbonato di sodio e lievito in polvere (per es. dado da cucina, salse, sughi pronti).
- Controllare sempre le etichette sulle confezioni sia di alimenti che di farmaci (es. gli antiacidi contengono tanto sodio).
- Preferire pane integrale fresco, cereali non raffinati, crackers non salati in superficie...
- Ridurre giorno dopo giorno la quantità di sale utilizzato sia a tavola che durante la cottura, fino ad eliminarlo quasi completamente. Per insaporire i cibi, utilizzare erbe e spezie (basilico, prezzemolo, origano, rosmarino, menta, salvia, timo, cannella, curry, aglio, cipolla, peperoncino, paprika, ecc.).
- Utilizzare il limone per insaporire le carni
- Il sale è contenuto in quantità elevata negli insaccati e nei formaggi stagionati tra cui anche il parmigiano.
- Scegliere acque oligominerali, a ridotto contenuto di sodio ($< 20\text{mg/l}$)
- Diverse preparazioni possono essere cucinate con poco sale aggiunto a fine cottura o addirittura senza.
- Ridurre i cibi già pronti o preconfezionati.
- Utilizzare sostituti del sale solo sotto consiglio medico.
- Eliminare la saliera dalla tavola apparecchiata.
- Ridurre gli alimenti conservati in salamoia





3

CORRETTA ALIMENTAZIONE



Limitare i grassi introdotti nella propria dieta, privilegiando quelli di origine vegetale, senza però eliminarli completamente. Tra i formaggi, preferire

1-2 v/sett, quelli freschi a ridotto contenuto di grassi come ricotta, primosale o fiocchi di latte.

Ridurre il consumo di grassi saturi come burro, panna, margarina. Preferire l'olio extravergine di oliva, frutta secca oleosa (in particolare le noci), avocado, pesce azzurro ricco di omega-3.

Consumare il pesce almeno 2 v/ settimana privilegiando quello azzurro di piccola taglia, variando tutte le tipologie.

Aumentare l'apporto di proteine vegetali

almeno a 3-4 v/settimana (fagioli, lenticchie, ceci, fave, piselli, ecc..) a discapito di quelle di origine animale, più ricche in grassi.

Aumentare il consumo di fibre, scegliendo cereali integrali, frutta e verdura fresca e di stagione, legumi.



4



IL CAFFÈ

Un moderato e abituale consumo di caffè (da 1 a 3 al giorno), non ha effetti negativi sulla pressione sanguigna nella maggior parte delle persone, comprese quelle con ipertensione arteriosa.

5

L'ALCOL

Ricordandosi che l'alcol è una sostanza tossica per il nostro organismo, è bene evitare e/o limitarne il regolare consumo. In ogni caso, a livello di popolazione sana, gli uomini non dovrebbero superare le 2 porzioni/die, le donne 1 porzione/die.

Una diminuzione dell'introito di alcol porta ad un calo dei valori pressori.



6

PERDERE PESO SE SI È IN SOVRAPPESO

Per alcune persone la perdita di peso costituisce il mezzo per tenere sotto controllo e/o per ridurre il quantitativo di medicinali da assumere.

La perdita di 5 kg di massa corporea, per un soggetto iperteso e sovrappeso, determinano la riduzione di circa 4 mmHg.

È importante conservare un normopeso (BMI tra 20 e 25) e non accumulare grasso addominale mantenendo il girovita ≤ 102 cm per gli uomini e ≤ 88 cm per le donne.

$$\text{N.B. BMI (body mass index)} = \frac{\text{peso in kg (es.75)}}{\text{altezza in metri}^2 \text{ (es.1,7}^2\text{)}}$$



In generale, per controllare/perdere peso, privilegia **alimenti vegetali freschi**, poco conditi; riduci **alimenti molto raffinati**, confezionati; preferisci **cotture semplici** come al vapore e/o alla griglia; evita le **fritture** sostituendole con le cotture al forno.

Utilizza come condimento l'**olio extravergine a crudo**, usando il cucchiaino come misurino.

Formaggi, uova, salumi, se si è in sovrappeso sonoda ridurre drasticamente.

Mangiare lentamente.



Rivolgiti ad un professionista per personalizzare la **TUA** dieta, non intraprendere diete fai da te drastiche.

7

STOP AL FUMO!



Il fumo di una singola sigaretta è in grado di aumentare rapidamente i valori di pressione arteriosa e di frequenza cardiaca. Questo effetto è legato alla concentrazione plasmatica di nicotina, che è in grado di aumentare i livelli di adrenalina e noradrenalina, e che è quindi il probabile mediatore di questa risposta immediata. Il monossido di carbonio, che costituisce dal 2 al 6% del fumo di sigaretta, lega l'emoglobina, riducendo la capacità di trasporto dell'ossigeno nei fumatori.



**Dopo ogni sigaretta
la PA aumenta per 15 minuti**

Anche il fumo passivo ha effetti negativi sulla pressione sanguigna.

IPERTESI: ABOLIZIONE ASSOLUTA DEL FUMO

AMBULATORI POLISPECIALISTICI DI MEDICINA INTERNA

Presso la sede ospedaliera di Viale Ginevra

Tel. 0165/270567



Prenotazione al CUP

- Telefonando al numero **0165/548387**
- Visita specialistica e rinnovo patente
- Monitoraggio pressorio 24 ore

Tramite Fascicolo Sanitario

(Assistenza Telefonica al numero verde 800/610061)



Bibliografia:

- SIIA Società Italiana dell'Ipertensione arteriosa
- Linee guida 2023 ESH/ESC per il trattamento dell'ipertensione arteriosa.
- Linee guida della Società Italiana dell'Ipertensione arteriosa sulla misurazione convenzionale e automatica della pressione arteriosa nello studio medico, a domicilio e nelle 24 ore – edizione 2008.



**A cura
dell'AMBULATORIO PER LA DIAGNOSI E CURA
DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA**

Progetto grafico: Ufficio Stampa e Editoria Multimediale - USL Valle d'Aosta