



di Monica DE ANGELIS

Dr.ssa Monica De Angelis  
Responsabile delle unità  
di raccolta dell'AVIS  
Comunale di Roma

# L'ipertensione arteriosa: le modifiche dei comportamenti

La condizione di ipertensione arteriosa è definita da valori di pressione sistolica e diastolica superiori rispettivamente a 140 mmHg e a 90 mmHg. Rilevare una pressione arteriosa alta in una sola misurazione non è sufficiente per parlare di ipertensione. La diagnosi infatti va effettuata sulla base di almeno due misurazioni di pressione per visita ripetute 3 volte in un mese. La pressione va misurata con procedure specifiche per garantire la correttezza e la riproducibilità dei valori. Sarebbe quindi auspicabile:

- ◆ restare seduti per qualche minuto prima di effettuare la misurazione;
- ◆ togliere gli indumenti che costringono il braccio prima dell'applicazione del bracciale;
- ◆ appoggiare il braccio su una superficie piana;
- ◆ effettuare due misurazioni separate da un intervallo di 2-3 minuti, effettuando una terza misurazione solo se le prime due sono molto diverse tra loro;
- ◆ utilizzare bracciali standard per le persone di corporatura normale ed usare i bracciali appositi per la misurazione nei bambini e negli obesi;
- ◆ posizionare il bracciale a livello del cuore ed identificare la comparsa e la scomparsa dei rumori di Korotkoff (udibili qualora si utilizzi un apparecchio non automatico) per identificare la pressione sistolica e diastolica.

È importante non fumare, non assumere caffeina e non effettuare attività fisica nei 30 minuti che precedono la misurazione.

L'ipertensione arteriosa è un fattore di rischio cardiovascolare che può potenziare l'azione negativa di altri fattori di rischio. La maggior parte dei casi di ipertensione è dovuta ad abitudini di vita non corrette. Fin dalla giovane età è consigliabile mantenere la pressione arteriosa a livelli normali, seguendo alcune semplici regole di comportamento.

In particolare per tenere la pressione entro i limiti di normalità occorre:

- ◆ seguire una dieta equilibrata;
- ◆ non fumare;
- ◆ tenere sotto controllo il peso;
- ◆ fare attività fisica regolare.



Per quanto riguarda la dieta è necessario mangiare molta frutta e verdura e assumere pochi grassi. Consumare regolarmente pesce, riducendo il consumo di carne rossa. L'alcool va assunto con moderazione (1-2 bicchieri/die). Ridurre l'assunzione di sodio aiuta a prevenire l'ipertensione e a migliorare il controllo della pressione negli ipertesi. Non si dovrebbero superare i 5 g al giorno di sale da cucina (circa un cucchiaino da tè). Per ridurre l'assunzione di sodio è necessario:

- ◆ preferire alimenti freschi a quelli precotti;
- ◆ risciacquare o limitare l'assunzione di cibi in scatola;
- ◆ insaporire i piatti utilizzando le spezie;
- ◆ leggere le etichette degli alimenti e preferire quelli a basso contenuto di sodio (è bene assumere anche acqua oligominerale).

Per stabilire se il proprio peso corporeo è corretto occorre valutare l'indice di massa corporea (BMI: Body Mass Index) che si ottiene dividendo il peso (espresso in Kg) per il quadrato dell'altezza (espressa in metri):  
 $BMI = \text{peso (kg)} / \text{altezza}^2 \text{ (m)}$ .

Una persona si definisce:

- ◆ sottopeso: se il suo BMI < 18.5
- ◆ normopeso: se  $18.5 \leq BMI \leq 25$
- ◆ sovrappeso: se  $25 < BMI < 30$
- ◆ obeso: se il suo BMI  $\geq 30$ .