

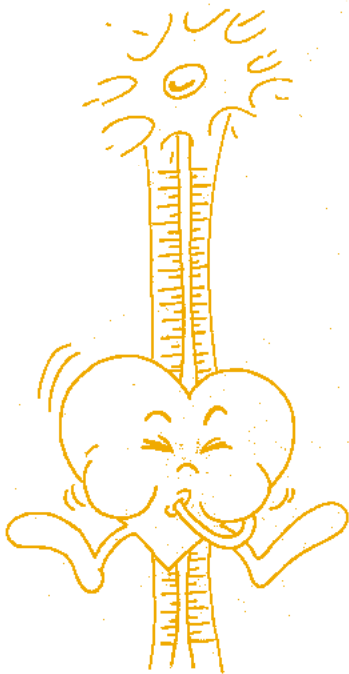


Pressione arteriosa

Una questione di scelta

Pressione arteriosa

Una questione di scelta



Il controllo della pressione arteriosa alta (chiamata anche ipertensione) è una questione di scelta. Il tuo medico ti può mostrare cosa fare e come farlo, ma aspetterà a te fare. Anche le pillole non possono farlo per te. Devi scegliere abitudini sane che aiutino la tua pressione a ritornare in limiti normali per te.

Nelle prime fasi, l'ipertensione causa pochi problemi. Molte persone non sono neanche cosce di averla. Ma con gli anni, l'alta pressione non controllata comincia a danneggiare il cuore, i vasi sanguigni, il cervello, gli occhi e i reni.

Senza cura, i rischi di scompenso cardiaco, attacco cardiaco, colpo apoplettico, insufficienza renale e diminuzione della vista sono enormi.

Puoi aiutare a prevenire questi rischi facendo scelte sagge per cibo, esercizio fisico, e stress.

Parla con il tuo dottore se pensi che parte della tua cura non funzioni. Le scelte che fai saranno la chiave per controllare meglio la pressione alta e la tua salute.



La pressione arteriosa è la forza che il sangue che scorre mette nelle arterie. Mentre il muscolo del cuore pompa fuori il sangue, l'aorta (la principale arteria) viene tesa fino a che viene raggiunto un limite di pressione. Questo limite è chiamato **“pressione sistolica”** è normale per la pressione sistolica aumentare durante un esercizio o stress.

Fra un battito e l'altro del cuore, le arterie sono più rilassate, ma abbastanza in tensione perchè il sangue scorra “tranquillo” in tutte le parti del corpo. Questa tensione è la **“pressione diastolica”** o minima.

Pressione sistolica o massima

Limite di pressione nelle arterie quando il cuore pompa fuori il sangue al corpo, tramite le arterie.

Pressione diastolica o minima

Pressione che rimane nelle arterie nell'intervallo tra due sistoli.

Quando la pressione arteriosa è normale

Quando la pressione è alta

La pressione arteriosa viene registrata con 2 numeri come ad esempio 140/90.

Il numero più alto (140) è la pressione sistolica, e il numero basso (90) è la pressione diastolica. Se 3 o più controlli della pressione in fila mostrano un pressione diastolica (numero basso) più alta di 90, è possibile che tu abbia la pressione alta. I gradi di pressione alta negli adulti di 18 anni e oltre sono:

La normale pressione nei bambini è più bassa che la normale pressione negli adulti. Una normale pressione per un bambino di 6 anni potrebbe essere 110/75. Per un quattordicenne potrebbe essere 125/80.

	Pressione Diastolica (numero basso)
Ai limiti	85 a 89
Lievemente alta	90 a 104
Moderatamente alta	105 a 114
Gravemente alta	sopra i 115

Tipi di pressione alta

Oltre il novanta per cento delle persone con pressione alta soffre di quella che viene chiamata **“ipertensione essenziale”**. Questo significa che non esiste una causa conosciuta.

L'altro 10% delle persone con pressione alta ha la **“ipertensione secondaria”**.

Questa forma di pressione alta molto spesso deriva da anomalie nei reni o nelle arterie renali. Può essere anche dovuta a adenoma delle ghiandole surrenali.

Alcune medicine a volte possono alzare la pressione sanguigna in alcune persone. (Esempio: pillole anticoncezionali, certe medicine per l'artrite, e alcuni rimedi per i raffreddori).



L'ipertensione

Sembra che un certo tipo di persona sia destinato all'ipertensione:

- I bambini con genitori entrambi con pressione alta hanno 6 volte la probabilità di avere la pressione alta in età adulta.
- Le persone obese hanno l'ipertensione molto più spesso che le persone magre.
- Le diete con molto sale possono generare o peggiorare la pressione alta.
- Le persone che hanno abitudini poco salutari hanno più probabilità di avere la pressione alta. Questo include cattive abitudini alimentari, bere troppo, non essere in grado di controllare lo stress e non fare abbastanza esercizio fisico.
- Gli uomini hanno più probabilità di avere la pressione alta che le donne prima dei 45 anni.
Ma dopo i 45 anni le donne e gli uomini hanno le stesse probabilità di avere la pressione alta.

Cosa mangiare

Scegli i cibi, le bevande e i condimenti che sono:

- poveri di sodio
- poveri di grassi saturi e colesterolo
- ricchi in potassio
- bilanciati



Il sodio:

è un minerale importante. Aiuta il tuo corpo a equilibrare il livello dei fluidi dentro e fuori dalle cellule. Per mantenere questo equilibrio, il tuo corpo ha bisogno di poco più di 200 mg di sodio al giorno.

1 cucchiaino da tè di sale = 2.000 mg di sodio.

Molti di noi mangiano da 3.000 a 6.000 mg di sodio ogni giorno.

(La nostra più comune risorsa di sodio è il sale da tavola.)

Tutte le persone con la pressione alta avranno dei benefici da una dieta di **2.000 mg o meno di sodio al giorno** (un normale cucchiaino da tè equivale a 2.000 mg di sodio).



I grassi e il colesterolo:

Sono un' altra preoccupazione per le persone con l'ipertensione.

Ci sono 3 principali tipi di grasso nei cibi: saturi, polinsaturi, e monoinsaturi. Il grasso più dannoso per il tuo corpo è il **grasso saturo**. I grassi saturi e il colesterolo nei cibi possono alzare il livello del colesterolo nel sangue.

Avere alto il livello del colesterolo nel sangue ti mette a rischio di malattie cardiovascolari. Quando c'è troppo colesterolo nel sangue, una placca di grasso si forma sulle pareti dell'arteria, e le arterie diventano più strette.

Puoi aiutare a prevenire l'aterosclerosi nei vasi sanguigni mangiando cibi poveri di grassi e di colesterolo. Mangiare questi tipi di cibo è ancora più importante quando si conoscono casi di malattie cardiache nella tua famiglia. Prima cambi la tua dieta, più probabilità hai di evitare un attacco di cuore o un colpo apoplettico.

Il potassio:

Come il sodio, il POTASSIO è un minerale importante.

Aiuta a regolare il ritmo cardiaco. Senza abbastanza potassio, puoi avere:

- battiti del cuore irregolari
- debolezza muscolare e crampi
- periodi di confusione
- fatica

Se stai prendendo dei diuretici per la pressione, puoi aver bisogno di mangiare più potassio e/o prendere un'aggiunta di potassio. Chiedi al tuo dottore qualcosa circa il potassio se ti prescrive un diuretico. Non prendere un'aggiunta di potassio a meno che te lo prescriva il tuo dottore.

Leggi le etichette dei cibi

Un modo per scegliere cibi con meno grasso, meno colesterolo, meno sodio e meno zucchero è leggere bene tutte le etichette dei cibi.

I Cibi misteriosi

Mangiare fuori è un problema quando vuoi mangiare con meno grassi, sodio o zucchero. Non puoi sempre sapere cosa c'è in un piatto. E anche se chiedi che i cibi siano preparati in un certo modo, non puoi essere sicuro che quello che hai chiesto sia fatto. Non eccedere almeno nella quantità.

Alcool (per quelli che possono berlo)

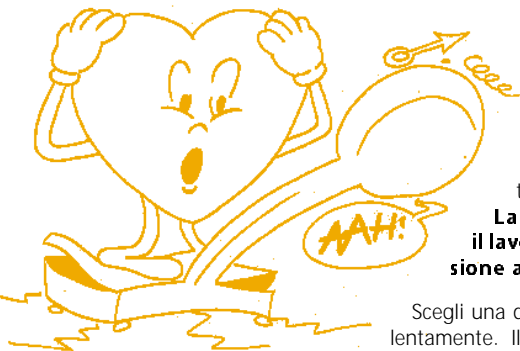
Bere non di più di 2 dosi di alcool in un giorno. Questo significa non più di 2 bicchieri di vino o 1/2 litro di birra*. L'alcool non causa attacchi di cuore, ma molto alcool può causare salti ai battiti cardiaci. Troppo alcool può anche indebolire il muscolo cardiaco e alzare la pressione arteriosa.

*** Se la birra è 4% di alcool o meno.**

Spuntini

Qualcuno può essere abituato allo spuntino di metà mattina o metà pomeriggio. Scegli accuratamente cibi e bevande che non compromettano il tuo controllo del peso e della pressione come: frutta fresca, sorbetti alla frutta, yogurt magro, creckers con poco sale, succhi di frutta e bevande con pochi zuccheri.

Controlla il tuo peso



Se pesi più del 10-20% di quanto dovresti, il tuo dottore molto probabilmente ti dirà di perdere peso.

La perdita di peso alleggerisce il lavoro del cuore e aiuta la pressione alta ad abbassarsi.

Scegli una dieta che ti faccia perdere peso lentamente. Il tuo dottore o un dietologo qualificato possono suggerire una. Non scegliere diete che vantano una rapida perdita di peso in poco tempo. Alla lunga, queste diete possono rendere la perdita di peso più difficile. Molte diete povere di calorie possono essere anche pericolose per le persone che prendono medicine per abbassare la pressione. Le buone diete aiutano a perdere peso lentamente. Con una buona dieta impari cosa mangiare e in quale quantità.

Nello stesso tempo l'esercizio regolare fa funzionare meglio la dieta.

No a una vita sedentaria

Il risultato generale di un esercizio regolare e non competitivo è che la pressione spesso diminuisce. Questo è dovuto a:

- perdita di grasso corporeo
- guadagno di tono muscolare e forza (inclusa quella del cuore)
- miglioramento del flusso sanguigno
- rilasciamento dello stress
- sudorazione e perdita di eccesso di sale dal corpo
- meno grasso nel sangue o incremento (arteriosclerosi) nelle arterie

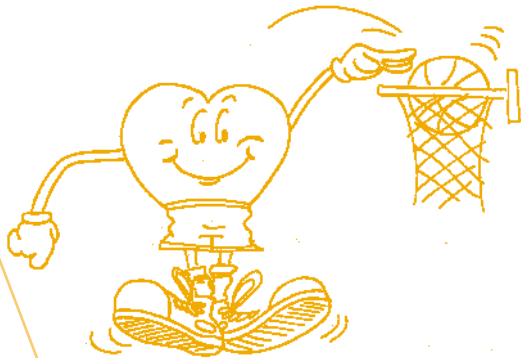
Se hai la pressione alta, il tuo dottore dovrebbe prescriverti la quantità e il tipo di esercizi sicuri per te. La pressione deve essere controllata prima che tu aggiunga esercizio fisico alla tua cura.

Alcuni tipi di esercizi sono buoni per te, e altri no. Scegli quelli che sono aerobici e isotonici.

Gli **esercizi aerobici** aumentano il ritmo cardiaco e portano ossigeno nel corpo.

Passeggiare, marciare, correre, ballare e nuotare sono dei buoni esercizi aerobici.

Non fare **esercizi isometrici** senza l'ok del tuo dottore. Gli esercizi isometrici (es. sollevamento pesi) alzano la pressione mentre fai i movimenti e potrebbe non essere un bene per te.



“Riscaldamento”, prima di fare gli esercizi, e “raffreddamento”, dopo, devono essere parte di ogni buon esercizio.

Una volta che il tuo dottore ha approvato il tipo e la quantità di esercizi per te, ecco alcuni consigli per aiutarti ad abituarti:

- 1 Inizia lentamente**
- 2 Fai esercizio regolarmente**
- 3 Fai qualcosa che ti diverta**
- 4 Se puoi scegli un partner per gli esercizi**

Se non sai già cosa può fare il fumo alla tua salute, ecco alcuni dei rischi che i fumatori affrontano:

- più malattie cardiache e attacchi di cuore
- più malattie dei polmoni e cancro ai polmoni
- più malattie delle arterie e flusso sanguigno più povero

Non fumare

Se hai la pressione alta e sei anche un fumatore, i rischi di malattie cardiache e polmonari sono duplicati. Così pensaci, e prova ancora a smettere di fumare.

Molte città hanno oggi centri per smettere di fumare per aiutarti. L'ospedale è un buon posto per chiedere informazioni.



L'Associazione Brianza per il Cuore ti aiuta a combattere i fattori di rischio modificabili

Fattori di rischio modificabili
♥ COLESTEROLO
♥ FUMO
♥ PRESSIONE ALTA
♥ SEDENTARIETA

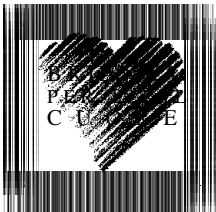
Grazie ad un accordo dell'Associazione con **l'Unione Farmacisti di Monza** tutti i soci, potranno usufruire quindicinalmente del

**Servizio Gratuito
di misurazione
della Pressione**

attualmente presso tutte le farmacie dei seguenti comuni: Biassono - Brugherio - Lissone - Macherio - Monza - Sovico - Vedano al Lambro - Villasanta e prossimamente: Albiate - Besana Brianza - Briosco - Carate Brianza - Renate - Triuggio - Veduggio con Colzano - Verano Brianza.

Basta presentare la **tessera di socio Brianza per il Cuore e questa tabella** per un efficace controllo periodico della pressione.

Servizio di educazione e
prevenzione alla salute a cura della
Associazione Brianza per il Cuore
in collaborazione con
Unione Farmacisti di Monza



Villa Serena 5° piano • Via Donizetti 106 • 20052 Monza
Tel./Fax 039 2333223
Orario segreteria ore 10/12 lunedì, mercoledì, venerdì