

IPERTENSIONE

Con il termine *ipertensione* si intende l'aumento della pressione sanguigna nelle arterie e nelle vene oltre i valori medi normali.

Come sappiamo dalla fisiologia dell'apparato circolatorio, il sangue spinto dal cuore viene distribuito, attraverso le arterie, a tutti gli organi e ai muscoli dell'organismo, per poi rifluire al cuore attraverso le vene.

La *pressione arteriosa* quindi prodotta dal cuore e varia da persona a persona, in relazione all'età, allo stato emotivo e all'attività fisica.

I valori considerati normali per la pressione oscillano tra i 110 e 140 mmHg per quanto riguarda la "pressione massima" (pressione *sistolica*, quando il cuore si contrae), e tra gli 80 - 90 mmHg per la "pressione minima" (pressione *diastolica*, quando il cuore si rilassa).

Nella maggior parte dei casi, l'*ipertensione arteriosa essenziale* (IAE - cioè senza una causa ben precisa) è asintomatica e colpisce circa il 20% della popolazione adulta.

L'ipertensione arteriosa comporta gravi rischi per la salute perché è responsabile di alterazioni a carico delle arterie del cervello, degli occhi, dei reni e del cuore (che è sottoposto ad uno sforzo maggiore). E' stato dimostrato che per l'iperteso il rischio di morire di ictus o infarto è doppio rispetto alla popolazione normale (non a caso, l'ipertensione arteriosa è definita "*killer silenzioso*").

Indicazioni dietetiche

Anche se la componente ereditaria è molto importante, l'ipertensione si può prevenire con alcuni accorgimenti dietetici, quali:

- ridurre il consumo di sale (non oltre 5 gr al giorno) ed i cibi ad alto contenuto di sodio;
- incrementare l'apporto di potassio per facilitare l'eliminazione del sodio a livello renale;
- diminuire le calorie di chi è in sovrappeso;
- ridurre l'apporto di grassi nei soggetti con colesterolo alto;
- controllare l'apporto di zuccheri e il consumo di alcolici e bevande nervine.

E' importante anche non fumare, evitare il più possibile lo stress, e praticare costantemente un'attività fisica non agonistica.

Dott.ssa Fabiola Sanfilippo

DIETISTA