

**GENTE salute** ACCORGIMENTI E TERAPIE PER GESTIRE L'IPERTENSIONE

di Edoardo Rosati

**D**i recente i medici americani hanno varato le nuove Linee Guida per la gestione dell'ipertensione. Beh, roba da far schizzare la pressione alle stelle! Infatti, le direttive d'oltreoceano hanno spostato giù di brutto l'asticella della normalità. Pensate un po': una pressione di 120/80 è considerata "elevata" e i valori pressori indicati come obiettivo per la terapia sono inferiori a 130 per la "massima" e a 80 per la "minima". Per tutti indiscriminatamente. Ma non si sta esagerando? «In effetti, i dati statunitensi hanno sollevato il proverbiale polverone per questa rigorosa intransigenza, ma noi medici europei abbiamo una visione più moderata, e infatti i limiti ribaditi ultimamente dalla European Society of Hypertension sono i soliti: ipertensione è una pressione uguale o superiore a 140/90», ci tranquillizza il professor Gianfranco Parati, direttore scientifico dell'Istituto Auxologico Italiano di Milano e professore di Medicina cardiovascolare all'Università di Milano-Bicocca. «Però noi diciamo anche che ognuno dovrebbe adoperarsi per far sì che la sua pressione si avvicini ai 130/80, sempre che questi valori inferiori siano ben tollerati». Un intervento farmacologico è giustificato quando i valori pressori misurati dal medico sono pari o superiori a 140 per la "massima", e/o pari o superiori a 90 per la "minima". Perché, si sa, l'ipertensione incrementa la probabilità di ritrovarsi alle prese con serissimi problemi: angina pectoris, infarto, ictus, insufficienza renale cronica e perdite di

**LE MEDICINE SONO CONSIGLIATE SE I VALORI SUPERANO 140/90**

memoria. «Le nuove Linee Guida raccomandano da subito una terapia con due farmaci, con una singola pillola combinata, per ottenere pronta efficacia e anche massima "aderenza" del paziente alle cure», spiega Parati.

Già: la triste verità, infatti, è che i camici bianchi hanno a disposizione medicine potenti e ben tollerate, ma circa il 50 per cento degli ipertesi molla il trattamento dopo un anno dalla prescrizione.

Pillole a parte, contano tanto anche le sagge rinunce e i piccoli gesti. «Una sigaretta incrementa stabilmente la "massi-

ma" di 5-6 millimetri di mercurio (l'unità di misura della pressione) per 15 minuti». E ogni chilo di peso corporeo perso corrisponde a un millimetro di mercurio in meno. Negli ipertesi il consumo di cioccolato fondente migliora i valori pressori e la diminuzione del sale nella dieta comporta mediamente una riduzione della "massima" di 5 millimetri di mercurio e della "minima" di 3. E ancora: con mezz'ora di moto aerobico ogni giorno (la corsetta sostenuta, il ciclismo, il nuoto non intenso) dilatiamo le arterie e riduciamo la pressione. Ma serve pure modulare la respirazione, magari guidati da una melodia. «È un

training che noi proponiamo ai nostri pazienti», dice Parati. «Le persone devono adeguare il ritmo respiratorio all'andamento di una musica generata da un computer. Così, dai normali 15-18 respiri al minuto giungono a effettuarne sei. Uno ogni dieci secondi. In questo modo la respirazione diviene profonda e tutto ciò placa l'attività del sistema nervoso simpatico, che sull'organismo ha un'azione eccitante, e, di riflesso, la pressione scende. Un esercizio salutare, che andrebbe svolto un paio di volte al giorno, per una quindicina di minuti».

# PRESSIONE GIÙ CON CIOCCOLATO E DOLCE RESPIRO



**CONTROLLI PERIODICI**  
Una donna si sottopone al controllo della pressione. Dovrebbe essere per tutti una verifica di routine.

**PICCOLI GESTI AIUTANO A TENERE "MASSIMA" E "MINIMA" NELLA NORMA: UN PO' DI FONDENTE, MOTO ED ESERCIZI INSPIRATORI A RITMO MUSICALE**



**AMICO DEL CUORE**  
Il consumo di cioccolato fondente migliora i valori pressori del sangue, quindi tiene lontano infarti e ictus.