

Dossier

L'effetto «camice bianco»

Esistono diversi tipi di ipertensione, che possono dipendere da quando e come si misura la pressione. Prendiamo l'ipertensione da camice bianco: si va in ambulatorio dal medico e i valori schizzano verso l'alto, poi a casa si riprova con uno strumento automatico e tutto sembra nella norma. In questi casi tanti tirano un sospiro di sollievo, pensano di non avere alcun problema ed essere solo un po' troppo agitati alla vista del dottore.

Sbagliato: un'analisi di 7 studi che hanno coinvolto circa 60mila persone, pubblicata su *Annals of Internal Medicine*, conferma che dell'ipertensione da camice bianco ci si deve preoccupare, perché se non viene trattata aumenta del 36% il rischio di malattie cardiovascolari e del 33% la mortalità (quella per cause cardiache raddoppia). Non è ansia «innocente» insomma come conferma Gianfranco Parati, docente di Medicina Cardiovascolare all'Università di Milano Bicocca e direttore della Cardiologia all'Istituto Auxologico Italiano di Milano: «La pressione non è un valore statico, cambia e oscilla di continuo, per cui un valore isolato non dice molto. Nello studio del medico la reazione emotiva gioca un ruolo di rilievo sulle fluttuazioni della pressione, al punto che in media la massima può essere più alta di circa 27 mmHg, la minima di 14: ce n'è per diagnosticare come iperteso

Quando la pressione è alta solo dal dottore

Il fatto che in ambulatorio i valori siano elevati e poi tornino normali non è sempre segno che non si è ipertesi. E c'è anche la forma «mascherata»

chi in realtà non lo è. Tuttavia questa impennata della pressione davanti al medico non è priva di conseguenze: oggi sappiamo che una discreta quota di chi è iperteso nell'ambulatorio ha già qualche danno d'organo e le arterie ispessite, oltre che una consistente probabilità di diventare stabilmente iperteso».

Aggiunge Ciro Indolfi, presidente della Società Italiana di Cardiologia: «L'ipertensione da camice bianco si ha nel 30-40% delle persone ed è più comune all'aumentare dell'età, nelle donne e nei non fumatori. Chi la manifesta va spronato perché migliori lo stile di vita e deve essere seguito per capire se scivola verso

un'ipertensione stabile, sottoponendolo anche a monitoraggi della pressione nell'arco delle 24 ore».

Peraltro l'ipertensione da camice bianco non è l'unica ipertensione «strana»: se infatti è facile riconoscere chi ha la pressione stabilmente bassa o alta e può essere complesso raccapezzarsi sulle reali condizioni di chi di fronte al medico va in ansia e peggio ancora è la situazione di chi ha la cosiddetta «ipertensione mascherata», la più difficile da diagnosticare come sottolinea Parati: «La pressione misurata dal medico infatti risulta normale ma poi schizza verso l'alto in momenti diversi della giornata: c'è chi reagisce

allo stress ed è iperteso solo in ufficio, chi soffre di apnee o nel sonno e ha picchi pressori elevati di notte, chi fuma e a ogni sigaretta, vede salire la pressione anche di 16 mmHg. Questi pazienti sono ad alto rischio perché è difficile diagnosticarli: spesso non sono trattati, ma anche quelli che riusciamo a riconoscere non sono facili da curare perché se ci limitiamo al controllo degli effetti della terapia in ambulatorio possiamo non accorgerci che a volte restano «scoperti» in alcune fasce orarie». C'è poi chi è iperteso anche di notte, quando fisiologicamente la pressione deve scendere e le arterie si riposano: sono i pazienti a maggior rischio e sono a volte ipersensibili al sodio o russatori con apnee nel sonno, che su di loro comportano picchi maggiori di pressione, e sono soprattutto più refrattari alle terapie. È probabile non accorgersi di quanto siano in pericolo se non si fanno monitoraggi della pressione nelle 24 ore, consigliabili quindi per tutti i pazienti per cui si sospettino valori elevati come diabetici, obesi, pazienti con apnee notturne o insufficienza renale. «Un monitoraggio nelle 24 ore è indispensabile per una buona diagnosi ma anche una volta stabilita la cura, per valutare se funziona bene e copre tutto il giorno: le linee guida lo raccomandano, tuttavia non ovunque è la prassi», conclude Parati.

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

10

per cento delle persone dal medico ha valori di pressione uguali o superiori a 140/90 mmHg ma fuori dall'ambulatorio ha valori normali

Dossier

L'effetto «camice bianco»

Quando la pressione è alta solo dal dottore

Con il nuovo strumento, la cura proietta quanto mi costi

Considerazioni speciali per donne in gravidanza, bambini e anziani

PRISTINE

4350

Costo medio 15,70 Euro

PRISTINE

Così si controlla correttamente anche a casa

IL SILENZIOSENZA CHE BRITTO CHIUDELLI FORMOSSE MANGIET

Casi particolari

Considerazioni speciali
per donne in gravidanza,
bambini e anziani

Bambini, anziani, donne in gravidanza sono le categorie fragili per eccellenza e non sono risparmiate dall'ipertensione. Nei più piccoli capita spesso di trovare una pressione troppo alta per l'età, soprattutto per colpa di sovrappeso e obesità: misurarla in questi bimbi ad alto ri-

**Negli ultraottantenni
interventi troppo
aggressivi espongono
al rischio di cadute
e conseguenti fratture**

schio è indispensabile, perché convivere con l'ipertensione fin dall'infanzia significa arrivare all'età adulta con danni non da poco a cuore e vasi. Anche in gravidanza capita che la pressione salga troppo. Spiega **Ciro Indolfi**, presidente della Società Italiana di Cardiologia: «L'ipertensione è il più frequente problema cardiovascolare durante la gestazione, riguarda il 5-10% delle donne ed è la maggior causa di

complicanze per mamma e bambino». Cresce il rischio di parto prematuro e la probabilità di malattie cardiovascolari future nel bambino, quando sarà diventato un giovane adulto. Gli anziani, poi, hanno spesso la pressione alta perché con gli anni le arterie tendono a irrigidirsi: controllarla è importante, perché l'ipertensione per esempio è un fattore di rischio pure per la demenza vascolare. Non è però sempre necessario mirare ai valori di riferimento standard, come ha sottolineato di recente la Società Italiana di Cardiologia Geriatrica. Negli anziani terapie troppo aggressive potrebbero dare effetti collaterali seri e abbassare troppo la pressione, aumentando il rischio di crisi ipotensive e quindi di cadute e fratture: è ragionevole intervenire se la massima è 150 negli over 65 e 160 negli over 80, da valutare però sempre caso per caso perché in un anziano in buona forma è possibile attenersi ai limiti di riferimento classici».

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

10-15

per cento della
popolazione soffre
di ipertensione mascherata

60

per cento le persone sopra
i 60 anni con pressione
arteriosa elevata

Le regole per una corretta misurazione da soli

Non fumare, non bere alcol, caffè o tè nella mezz'ora precedente la misurazione

Ripetere la misurazione a distanza di 1-2 minuti

Riposarsi per cinque minuti prima della misurazione

Non muoversi né parlare durante la misurazione

Non misurare la pressione entro mezz'ora da un pasto pesante o da un'attività fisica intensa, né se ci si sente agitati

Seduti senza accavallare le gambe, con un supporto per la schiena e il braccio appoggiato al tavolo all'altezza del cuore



Come scegliere il bracciale

Circonferenza del braccio nel punto mediano (cm)

Piccolo 22-26

Standard 27-34

Grande 35-44

Da coscia 45-52

Prevenzione

Così si controlla correttamente anche a casa

La pressione alta fa male. Le arterie perdono elasticità e si induriscono, tutti gli organi ne risentono e sale il rischio di infarti, ictus, scompenso cardiaco, disfunzioni renali e danni alla retina, solo per citarne alcuni. Diagnosticarla e tenerla sotto controllo è indispensabile e secondo gli esperti serve anche la collaborazione dei pazienti: l'auto-misurazione non è infatti secondaria nella gestione del problema, al punto da essere raccomandata anche dalle linee guida.

Viene da chiedersi però se non ci sia il rischio di sbagliare a misurare la pressione da soli: come non commettere errori?

«Innanzitutto va scelto lo strumento giusto», risponde Gianfranco Parati, già presidente della Società Italiana dell'Iperensione Arteriosa. «Anche sul sito SIIA si trova l'elenco degli apparecchi validati, che hanno superato i test e sono stati giudicati adeguati all'auto-misurazione a domicilio perché non si discostano troppo dai valori ottenuti col metodo classi-

co; entro l'anno, inoltre, sarà pubblicato un nuovo protocollo internazionale per la validazione, unico a livello mondiale, che farà ulteriore chiarezza».

Quante volte fare il test

A oggi infatti ci sono tanti metodi diversi per passare al vaglio i dispositivi per l'auto-monitoraggio e questo può generare confusione sull'attendibilità del bollino di approvazione. Una volta sicuri di avere lo strumento giusto serve saperlo usare: «I pazienti devono farsi spiegare dal medico come fare il test: se non si è rigorosi l'esito della misurazione può cam-

Lo strumento adeguato

Sul sito della SIIA c'è un elenco di apparecchi che sono stati giudicati idonei all'automisurazione

Attenti a...

Alcol

L'età di comparsa della pressione alta si sta abbassando sempre di più: colpa di alimentazione, sovrappeso e sedentarietà, ma anche dell'abuso di alcol e droghe

Contraccettivi

Le donne sono più a rischio ipertensione da giovani, per alcuni anticoncezionali ormonali che aumentano la ritenzione di sodio e dopo la menopausa quando viene meno la protezione degli estrogeni

Stress

Il lavoro stressante, è un problema per gli ipertesi under 65, soprattutto se unito a una carenza di sonno: peggiora il controllo della pressione e triplica il rischio di morte per cause cardiovascolari

biare», dice Parati. «Non serve ripetere la misura mille volte al giorno: bastano due a distanza di un minuto l'una dall'altra al mattino appena alzati e altre due prima di cena, una o due volte a settimana. Nei sette giorni prima della visita di controllo, invece, è opportuno fare il test di auto-misurazione quotidianamente, mattina e sera: la media che ne emerge sarà considerata il valore di pressione a domicilio».

Nuove tecnologie

Nulla di macchinoso, ma farlo aiuta a responsabilizzarsi e ad apprezzare gli effetti di uno stile di vita corretto, come un maggior esercizio fisico: lo ha dimostrato di recente uno studio dell'università del Connecticut, secondo cui vedere coi propri occhi grazie all'auto-monitoraggio quanto scenda la pressione dopo una sessione di allenamento aumenta la motivazione e si traduce pure in un calo pressorio più ampio e sostenuto nel tempo, perché toccare con mano gli effetti dello sport convince a non smettere di praticarlo.

Anche la tecnologia poi può essere d'aiuto e la app gratuita ESH CARE messa a punto dalla SIIA in collaborazione con l'European Society of Hypertension, disponibile gratuitamente per Android e iOS, ne è un esempio: utile per capire se si è ad alto rischio cardiovascolare e per conoscere come migliorare lo stile di vita, può anche inviare i valori dell'auto-misurazione della pressione al curante per gestire meglio terapie e visite. «Un contatto assiduo che serve ad "attivare" il paziente e spronarlo a non mollare le terapie e a perseverare con le buone abitudini», conclude l'esperto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA