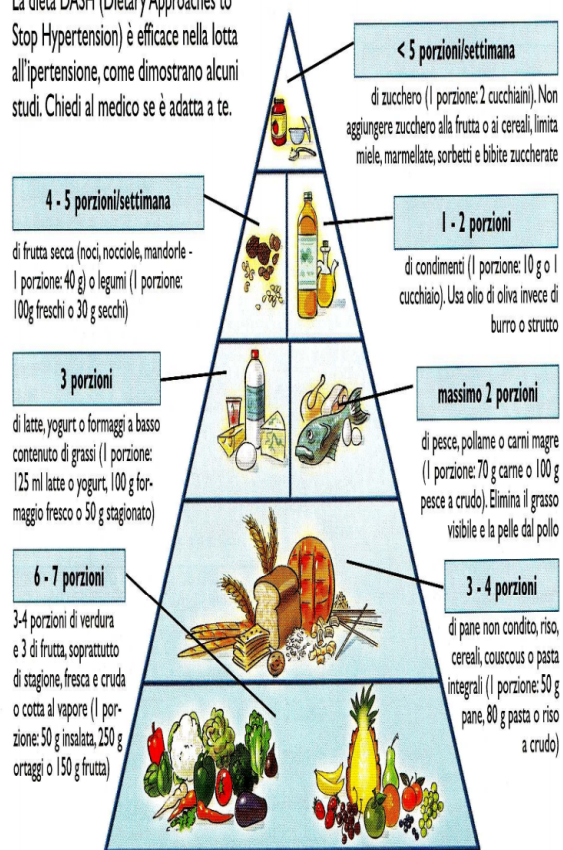


moderato da 5 a 7 volte la settimana sono misure efficaci per ridurre la pressione arteriosa. Anche una dieta ricca di frutta e verdura può prevenire lo sviluppo o correggere uno stato ipertensivo. Solo quando tutto ciò non basta, il medico provvederà alla prescrizione di farmaci antipertensivi. È necessario, dal momento della diagnosi, un controllo giornaliero della pressione arteriosa ricordando che essa è più elevata al mattino e appena svegli e la sera.

### La dieta DASH: come mangiare per sconfiggere l'ipertensione

La dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) è efficace nella lotta all'ipertensione, come dimostrano alcuni studi. Chiedi al medico se è adatta a te.



Le porzioni sono giornaliere (ad eccezione di quelle diversamente specificate) e si riferiscono ad un fabbisogno di circa 2.000 kcal/giorno

ALIMENTI	VIETATI	PERMESSI
CARNI	Carni grasse, selvaggina, frattaglie (fegato, cuore, rene...), carni conservate in scatola (tipo Simmenthal)	Carni magre tipo vitello, manzo magro, pollo, coniglio, fagiano, cavallo, maiale magro (lonza o filetto) cucinate alla griglia o tipo scaloppine o in umido o al forno.
SALUMI	Sono tutti vietati (prosciutto cotto o crudo, salame, coppa, mortadella, pancetta)	NESSUNO
PESCI	Pesci grassi (tipo anguilla, capitone...) bottarga, caviate, molluschi (cozze, vongole...), crostacei, (gamberi, aragoste), pesci conservati in scatola (es. tonno sott'olio o in salamoia), salmone affumicato, merluzzo secco...	Prefere il pesce di acqua dolce (lucio, trote, carpa); sono tuttavia permessi anche i pesci di mare tipo sogliola, merluzzo, dentice, orata, rombo cucinati alla griglia o al cartoccio o al vapore o in umido.
LATTE	Latte intero, latte in polvere, yogurt intero bianco o alla frutta, dessert a base di yogurt.	Latte parzialmente scremato, latte totalmente scremato, yogurt magro bianco o alla frutta.
FORMAGGI	Formaggi grassi, stagionati (es. gorgonzola, pecorino, formaggi, mascarpone...)	Formaggi freschi tipo mozzarella, ricotta, crescenza (non più di 1-2 volte alla settimana).
PASTA RISO PIZZA	Pasta all'uovo, pasta ripiena (tortellini, ravioli...), cereali precotti (es. corn-flakes) o a rapida cottura (es. polenta precotta), pasta per pizza o focaccia...	Pasta di semola, riso, semolino, tapioca, crema di orzo e di avena. Pasta e riso possono essere cucinati in brodo vegetale o in passato di verdure oppure conditi con pomodoro, poco olio, o con sughi di verdure.
PANE	Pane fresco, grissini, fette biscottate e crackers normali.	Pane senza sale (toscano), fette biscottate e grissini senza sale.
UOVA	Uova fritte.	Fresche in camicia o alla coque o in frittata cotta al forno.
VERDURE	Limitare il consumo di carciofi, carote, finocchi, sedano, spinaci in quanto ricchi di sodio.	Verdure crude o cotte condite con olio e limone.
FRUTTA	Frutta secca, oleosa, farinosa (noci, nocciole, mandorle, arachidi, datteri, castagne).	Frutta fresca, matura, cruda o cotta di tutti i tipi.
CONDIMENTI	Condimenti animali (burro, lardo, strutto, margarina), margarina vegetale, cond. cotti, frittate, salse grasse, maionese salsa di soia, salsa Ketchup, conserva di pomodoro, sughi pronti...	Olio extra vergine di oliva o di semi di soia o di mais (preferibilmente a crudo). Sono vietati i fritti.
DOLCI	Tutti i tipi di dolci devono essere ridotti.	Zucchero, marmellata di frutta, gelatina di frutta, miele, biscotti secchi, dolci fatti in casa senza grassi e senza sale.
BEVANDE	Alcolici (vino, birra, grappa), caffè e tè forti.	Acqua, succhi di frutta; limitare il consumo di caffè e di tè, concesso n.1 bicchiere di vino rosso a pasto (dopo aver consultato il medico).
VARIE	Spezie ed aromi con sale, sale, sott'aceti, dadi di carne o vegetali, olive, capperi, cetrioli in salamoia.	Succo di limone, spezie ed aromi senza sale.

E NON DIMENTICARE...

Non esistono salumi senza sale!

Non esistono formaggi senza sale!

Non è vero che il dado vegetale è senza sale!

Non è vero che i biscotti senza sale non hanno calorie!

Non è vero che il tonno al naturale è senza sale: è in salamoia (cioè conservato sotto sale)!

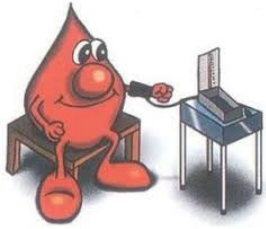


Unità Operativa di Cardiologia-Dolo  
Direttore: f.f. Dott. Marco Michieletto  
Coordinatrice Inf. : Dott.ssa Monica Bertolin

# CONOSCERE L'IPERTENSIONE ARTERIOSA



## Cosa si intende per pressione arteriosa?



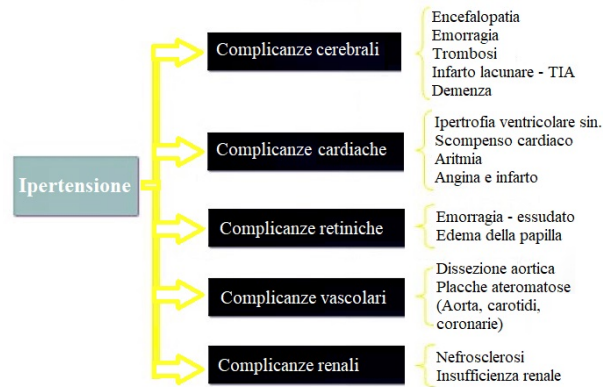
La pressione arteriosa è quella forza con cui il sangue viene spinto attraverso i vasi. Essa dipende dalla capacità del cuore di esercitare la sua funzione di pompa.

Si rilevano due valori che corrispondono alla pressione arteriosa massima (sistolica) che è quella misurata quando il cuore batte e si contrae, e una pressione arteriosa minima (diastolica), misurata tra un battito e l'altro, quando il cuore è rilassato. Valori considerati normali per un adulto di età >18 anni sono quelli in cui la pressione sistolica è <140 mmHg ( millimetri di mercurio) e la pressione diastolica è <90 mmHg.

## Quando si parla di ipertensione arteriosa?

Quando la pressione arteriosa sistolica è >140mmHg e quella diastolica >90 mmHg per un periodo di tempo relativamente lungo si parla di ipertensione arteriosa. Questa condizione può portare ad eccessive sollecitazioni al cuore e al sistema circolatorio, che deve sforzarsi maggiormente per garantire una circolazione sanguigna adeguata. L'ipertensione colpisce più di un quarto di tutti gli adulti ed è la causa principale di morte nel mondo. Si stima che oltre 1 miliardo di persone nel mondo soffrano di ipertensione. In Italia gli ipertesi sono quasi 18 milioni, il 30% della popolazione adulta; un over 65 su due ha la pressione alta e dopo i 75 anni ne soffrono 2 persone su 3. L'età d'insorgenza del problema si abbassa sempre più coinvolgendo soggetti giovani e persino i bambini. Complice di tale situazione è uno stile di vita scorretto. L'ipertensione è uno dei principali fattori di rischio per varie malattie cardiovascolari, comprese la coronaropatia, l'insufficienza cardiaca, l'ictus e la vasculopatia periferica. Si presume che l'ipertensione sia responsabile del 54 % di tutti gli ictus e del 47% di tutte le malattie ischemiche cardiache a livello mondiale.

## Complicanze



## Quali sono i sintomi?

La maggior parte delle persone ipertese non ha segni o sintomi, anche se i valori pressori raggiungono livelli pericolosamente alti. Sebbene alcune persone in uno stadio ipertensivo precoce possono avvertire mal di testa acuti, vertigini o epistassi (sanguinamento dal naso), questi segni e sintomi in genere si verificano quando l'ipertensione non ha raggiunto livelli severi e persistenti.

## Fattori di rischio

- Età.
- Storia familiare.
- Troppo sale (sodio) nella dieta.
- Sovrappeso o obesità, inattività fisica.
- Uso di tabacco, abuso di alcol.
- Stress.
- Condizioni croniche come colesterolo alto, diabete, malattie renali e apnee notturne.

## Diagnosi

È possibile sottoporsi a valutazione diagnostica dell'ipertensione presso il proprio medico di famiglia. Essa comprende:

- Misurazione ripetuta dei valori di pressione arteriosa.
- Anamnesi clinica del paziente.
- Esame obiettivo.
- Esami di laboratorio e strumentali per definire il rischio cardiovascolare globale del paziente ed eventuale danno d'organo



## Istruzioni per la misurazione della pressione arteriosa

Evitare di fumare sigarette o di consumare bevande contenenti caffeina nei 30 minuti che precedono la misurazione.

Cercare di rimanere tranquilli nei 5 minuti che precedono la misurazione. Sedere in posizione comoda, con l'avambraccio destro o sinistro posizionato all'altezza del cuore. La valutazione si basa sulla media di tre rilevazioni effettuate in sequenza. A volte, però possono esserci differenze tra un braccio e l'altro; in questo caso bisogna misurare la pressione dal braccio dove risulta più elevata.

## Come prevenire l'ipertensione arteriosa?



Attuando uno stile di vita sano e riducendo i fattori di rischio. Studi clinici hanno dimostrato che la perdita di peso, la riduzione del consumo di alcolici, di sale, l'astensione dal fumo e un esercizio fisico regolare, ad esempio almeno 30 minuti di esercizio dinamico