

# Stammi Bene

I consigli del medico

## Pressione alta? Oltre ai farmaci servono stili di vita sani



**Emanuela Maria Blundetto,**  
cardiologa  
e medico  
di famiglia  
Mestre

**In particolare  
in autunno  
sono ancora  
più importanti  
alcuni  
comportamenti:  
smettere  
(chi fuma)  
di fumare,  
incrementare  
l'attività fisica  
e controllare  
l'alimentazione**

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE  
DEI MEDICI CHIRURGICI  
E DEGLI ODONTOIATRI  
DEL VENETO

Le malattie cardiovascolari rappresentano la principale causa di morte nella società occidentale, molto più delle neoplasie, delle infezioni, degli incidenti stradali, ecc. Nel nostro paese, infatti, sono responsabili del 31,7% dei decessi negli uomini e del 37,7% tra le donne, secondo i dati diffusi dall'Istat in occasione della Giornata Mondiale del Cuore, lo scorso 29 settembre.

La pandemia, purtroppo, come anche per altre patologie, ha spostato la soglia di attenzione nella prevenzione: ricoveri crollati del 30-40%, triplicata la mortalità per infarto, giù di oltre il 20% le prime visite e del 30% quelle di controllo. Scesa sotto il 50% anche la soglia di aderenza alle terapie, che pur può fare la differenza tra salvarsi la vita o no.

Le malattie cardiovascolari sono dovute ad una serie di fattori, alcuni non eliminabili, come la familiarità, l'età, la costituzione fisica, molti altri invece che dipendono solo da noi, legati ad alcune nostre abitudini non proprio "salutari". Tra queste il fumo, primo fra tutti, insieme ad una scorretta alimentazione e alla mancanza di esercizio fisico.

Fortunatamente, durante i mesi estivi, si tende a muoversi di più, si mangiano più frutta e verdura freschi, meno grassi animali, si predilige magari un'alimentazione più leggera per la presenza delle alte temperature e questo, unito al caldo che determina una vasodilatazione arteriosa, si traduce quindi in una spontanea e fisiologica riduzione dei valori

pressori.

Anzi, talvolta si rende addirittura necessario un aggiustamento delle dosi dei farmaci antipertensivi per evitare bruschi cali di pressione nelle ore più calde della giornata, soprattutto se non si provvede ad un'adeguata idratazione.

Col sopraggiungere dell'autunno e più ancora del rigore invernale, però, prontamente i valori pressori degli individui già ipertesi o predisposti all'ipertensione si innalzano e talvolta ciò avviene in modo brusco e inaspettato, producendo dei sintomi come vertigini, cefalea, palpitazioni, sensazioni di calore al volto. Sintomi che spaventano molto e talvolta portano a ricorrere al Pronto Soccorso. Stabilita la non pericolosità della situazione, grazie alla valutazione clinica, ad alcuni esami mirati e al riscontro dei valori pressori elevati, il consiglio resta quello di riprendere regolarmente l'assunzione dei farmaci antipertensivi o, nel caso di soggetti non ancora in cura per questa patologia, di rivolgersi al proprio medico curante per iniziarne subito una.

Ovviamente, sarà anche necessario dismettere le cattive abitudini... Prime cose da fare, quindi: smettere di fumare, incrementare l'attività fisica e controllare l'alimentazione per favorire il raggiungimento o il mantenimento di un peso adeguato, idratarsi e tenere sotto costante controllo i valori pressori. Tutte armi importanti nella lotta all'ipertensione.

