



## L'ipertensione arteriosa

di [Francesca Brigida](#)  
per [Dieta-Dimagrante.com](#)  
© Tutti i diritti Riservati



### L'Ipertensione Arteriosa

§§§googlestart§§§

Chiamata in gergo pressione alta, l'**ipertensione arteriosa** è una condizione preoccupante che indica una pressione più alta del normale. Cominciamo col dire che la **pressione arteriosa** è la pressione del sangue esercitata dal cuore sulla parete delle arterie durante le fasi di attività cardiaca, rappresentate dalla contrazione del ventricolo sinistro (sistole) e dal suo rilassamento (diastole). In fase sistolica si rileva il valore massimo di pressione (**pressione sistolica o massima**), mentre in diastole il valore minimo (**pressione diastolica o minima**).

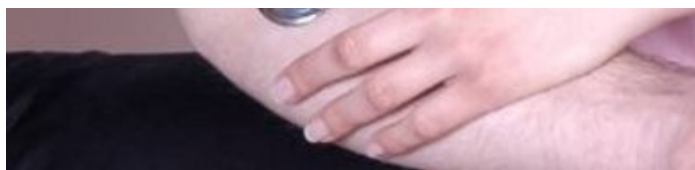
I valori di normalità sono leggermente influenzati dall'ora del giorno: mentre risultano più alti al mattino, appena svegli, si riducono, invece, durante la giornata e tendono a rialzarsi verso sera. I valori, inoltre, possono aumentare in seguito a uno sforzo fisico o ad uno [stress](#) emotivo. Altro fattore da considerare è l'età: la pressione aumenta con l'età, in quanto i vasi arteriosi si irrigidiscono notevolmente. Se prima era da considerarsi una cosa normale, dovuto all'età, oggi è considerata una vera e propria patologia. L'aumento della pressione arteriosa con l'età si può pertanto considerare come uno degli indicatori di invecchiamento biologico.



I valori normali della pressione arteriosa sono 140 mmHg per la **pressione sistolica** e 90 mmHg per la **pressione diastolica**; si parla di ipertensione in presenza di un aumento permanente della pressione arteriosa oltre i valori normali. §§§googlemean§§§ Il grado dell'ipertensione può essere lieve, moderato o severo (uguale o superiore a 180/110).

Poiché danneggia le arterie con ispessimento e depositi di [grassi](#) all'interno delle pareti, l'ipertensione causa danni in diversi organi provocando l'insorgere di ictus cerebrale, [infarto](#), insufficienza renale, cardiopatia, disturbi visivi.





Normalmente, i disturbi provocati dall'ipertensione arteriosa sono legati ai danni provocati dalla stessa sugli organi particolarmente sensibili ad elevati valori di pressione arteriosa. Il primo riscontro

d'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle forme lievi, è occasionale; è raro che essa inizialmente dia dei disturbi: spesso ci si accorge di una pressione superiore alla norma dopo anni dalla sua insorgenza. In ogni caso, i **sintomi** più comuni sono: cefalea, sensazione di testa pesante, ronzii alle orecchie, vertigini, perdita di sangue dal naso.

Sulle cause dell'ipertensione arteriosa essenziale possono essere fatte solo ipotesi; infatti solo nel 5% dei casi si conosce la ragione della sua insorgenza (insufficienza renale cronica, feocromocitoma, stenosi dell'arteria renale, farmaci, sindrome di Conn, etc.). Si parla, allora, di **ipertensione secondaria**, legata, cioè a patologie note.

In circa il 95% dei casi, invece, non è attribuibile ad alcuna causa e, pertanto, viene detta **ipertensione primitiva**, **idiopatica** o **essenziale**.

Per effettuare una diagnosi che permetta di qualificare l'entità dei danni causati dall'ipertensione, occorre prescrivere, seguendo una rigorosa logica, l'esecuzione di una serie di esami più o meno complessi, estendendo in un secondo tempo le indagini, qualora dai primi accertamenti clinici e di laboratorio emergano sospetti fondati circa la presenza di una qualche malattia responsabile dell'ipertensione.

Un iter diagnostico completo per evidenziare i danni dell'ipertensione è:

- indagini di laboratorio: urine, azotemia, elettroliti, creatinina emocromo;
- radiografia del torace;
- elettrocardiogramma;
- esame del fondo dell'occhio;
- visita neurologica.

La **terapia** migliore è quella di seguire una cura diretta al controllo della malattia stessa, attraverso farmaci, come nel caso delle malattie del sistema immunitario e del sistema ghiandolare, o interventi, come nel caso delle stenosi vascolari e delle malattie del sistema ghiandolare non curabili con **farmaci**. La terapia, però, varia da caso a caso: in presenza di ipertensione essenziale bisogna abbassare direttamente i valori pressori.

Oltre ai farmaci si può alleviare (se volete, curare in forma lieve) l'ipertensione attraverso l'esercizio fisico regolare, una [dieta](#) a basso contenuto di [sale](#) e [grassi](#), la riduzione del peso, la limitazione nell'assunzione di alcolici.

Secondo le statistiche, negli Stati Uniti il 20% della popolazione soffre d'ipertensione ed è in cura con farmaci; in Italia, probabilmente, la percentuale è simile, anche se è minore la percentuale di chi ricorre





[Dieta](#) | [Herbalife](#) | [Catalogo prodotti](#) | [Nutrizione](#) | [Alimentazione](#) | [Dimagrire](#) | [Consulenza](#)



al medico, forse perché l'ipertensione non dà sintomi evidenti a meno che non sia grave e prolungata nel tempo.

Francesca Brigida§§§googleend§§§

