



ipertensione



L'ipertensione



La **pressione arteriosa** è la misura della forza che il sangue esercita sulle arterie quando il cuore si contrae (pressione massima) e quando il cuore si rilancia (pressione minima).

Quando, per cause varie, i valori della pressione nelle arterie superano i valori fisiologici si parla di ipertensione. In Italia ne soffre il 31% della popolazione ed il 17% è borderline.

Molti casi di ipertensione sono legati ad uno **stile di vita poco sano**. Cambiare il proprio stile di vita e le proprie abitudini, in particolare attraverso la riduzione del peso corporeo e del grasso accumulato at-

torno all'addome, può aiutare a prevenire le malattie cardiocerebrovascolari e l'ipertensione, e a tenerla sotto controllo se sono già comparse.

Cosa mangio?



STRATEGIE NUTRIZIONALI

Elimina i grassi trans (grassi idrogenati o parzialmente idrogenati, presenti nei prodotti industriali: merendine, salatini, snack e fast food).

Evita prodotti processati e ultraprocessati.

Limita il consumo di alimenti ricchi di **grassi** di origine animale e di **sale**.

Riduci i grassi saturi (burro, lardo, olio di palma,

formaggi stagionati e carni grasse).

Assumi **più fibre**.

Limita lo zucchero ed **evita il fruttosio** e i prodotti che lo contengono (biscotti, merendine, succhi di frutta, bevande zuccherate).

Evita prodotti che contengono **sciroppo di glucosio e fruttosio, sciroppo di agave, sciroppo di mais**.

Utilizza legumi e cereali integrali almeno 3 volte a settimana in alternativa alla carne, pesce e uova.

Consuma pesce almeno 2 volte a settimana.

Controlla l'apporto di sale. Si consiglia non più di 2gr di sodio al giorno, pari a un cucchiaino di sale da cucina. Fai attenzione a tutti i prodotti che lo possono contenere (pane, crackers, grissini, salumi, sughi pronti, merendine, cereali per la prima colazione).

Limita il consumo di **prodotti conservati in scatola, dadi da brodo, formaggi stagionati, salumi e insaccati.**

Preferisci il consumo di **alimenti ricchi di potassio** (quest'ultimo, al contrario del sodio, riduce i livelli di ipertensione arteriosa).

Limita il caffè: massimo 2 al giorno.

Come posso tenermi attivo?

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi e non c'è un livello minimo per avere benefici: un po' di attività è meglio di niente e i benefici cominciano non appena si inizia a essere più attivi.

Fai valutare la salute del tuo cuore prima di intraprendere qualunque attività sportiva perché ciò che conta è abituarlo a lavorare correttamente e con costanza, settimana dopo settimana.

Con la pratica di un'**attività fisica regolare** il cuore diventa infatti più robusto e resistente alla fati-

ca, l'importante è non esagerare, soprattutto all'inizio quando non si è allenati.

Qual è l'attività migliore?

Quella che sarà possibile eseguire regolarmente. Un esercizio fisico, anche se di modesta entità, ma condotto con continuità e regolarità è in grado di produrre effetti significativi (se adattato alle condizioni cliniche e alle capacità e preferenze dei singoli pazienti).

Il tipo di training fisico preferito in prevenzione cardiovascolare è quello dinamico, ritmico, a bassa-moderata resistenza quali esercizi a corpo libero, bicicletta e/o cyclette, nuoto, passeggiate di buon passo all'aperto e/o tappeto rotante.

Questi esercizi dovrebbero essere svolti con una frequenza di 3-4 sedute settimanali e con una durata di

ogni seduta che va dai i 30 ai 45 minuti.

Sii cauto. L'attività fisica aerobica brucia i grassi e vi fa sviluppare calore corporeo. Se la svolgete in ambienti troppo caldi o troppo umidi, rischiate di surriscaldarvi, perdendo molti liquidi, con il rischio di disidratarvi. Anche il freddo è controindicato, perché temperature troppo rigide affaticano il cuore, costretto ad aumentare il pompaggio di sangue in tutto il corpo per riscaldarlo.

Le emozioni



IN CHE MODO LE EMOZIONI INFLUENZANO LA PRESSIONE

Ansia, depressione, attacchi di panico, ostilità, aggressività, stress prolungato possono aumentare la pressione arteriosa. Sviluppare un atteggiamento proattivo nella gestione della propria vita e del proprio stato di salute, anche attraverso un coinvolgimento maggiore nella cura, può aiutare a ridurre le preoccupazioni, ad adottare uno stile di vita più sano e a sviluppare le proprie risorse per far fronte alle difficoltà e alle tensioni emotive.

Esistono **strategie efficaci** che possono aiutare a gestire lo stress e a recuperare uno stato emotivo più disteso.

- **Allena la tua autoefficacia:** cerca di avere fiducia nelle tue capacità e abilità di gestire gli eventi della tua vita
- **Apprendi tecniche di rilassamento** e di gestione dello stress
- **Impara a respirare adeguatamente** quando vivi situazioni stressanti
- **Riconosci e gestisci le tue emozioni**
- **Aumenta le emozioni positive**
- **Lavora sulle tue strategie di empowerment** e sulle tue risorse personali.

Tieniti costantemente informato e chiedi il supporto più utile per la tua situazione.

Note



Carlo Poma

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Mantova