



## Qui Salute

Gli esperti a  
Radio Ticino Pavia  
Fm 91.8-100.5

Ogni giovedì  
alle ore 10.00

# Ipertensione e prevenzione: attenzione allo stile di vita

Il dott. Amedeo Mugellini del [San Matteo](#)  
ne ha parlato a Radio Ticino Pavia



Il dott. Amedeo Mugellini

DI SIMONA RAPPARELLI

E' una delle malattie più diffuse al mondo e anche quella più sottovalutata di tutte, anche perché è quasi asintomatica.

Ma può portare a conseguenze gravi per tutto l'organismo. "L'ipertensione è una condizione clinica caratterizzata dall'aumento della pressione arteriosa oltre i va-

lori di 140 per la massima e 90 per la minima - ha sottolineato il dott. Amedeo Mugellini, responsabile del Centro per l'ipertensione del Policlinico [San Matteo](#) di Pavia, al programma 'Qui Salute' a Radio Ticino Pavia -. Oggi possiamo eseguire la misurazione dei valori pressori sia in ambulatorio che a casa: il paziente stesso può eseguire l'operazione facilmente grazie ai nuovi misuratori digitali, affidabili, e con alcuni accorgimenti importanti: una misurazione corretta, infatti, prevede che il paziente sia seduto e che la rilevazione venga ripetuta per tre volte, a distanza di qualche minuto. Il risultato è la media dei tre valori rilevati. La misurazione a domicilio, effettuata con strumenti a bracciale e

non a polso, aiuta noi medici nella valutazione della patologia, perché evita sia l'effetto 'camice bianco' (l'aumento del valore in presenza di medici e in situazioni ospedaliere) che l'ipertensione mascherata, con un abbassamento del valore della pressione che avviene in ospedale, dovuta al fatto che il paziente si tranquillizza in presenza del medico". Molto utile per le rilevazioni è anche il cosiddetto Holter, ovvero la misurazione dei valori pressori per le 24 ore: "in genere la pressione è alta al mattino, scende subito dopo pranzo, si rialza a fine giornata; se non segue questo andamento c'è il sospetto che ci siano altre patologie su cui è bene fare chiarezza. Non dimentichiamo che l'ipertensione mette a rischio la salute perché espone a pericoli di danno d'organo a carico del cuore, delle arterie, del rene, della retina e del cervello. Oggi è possibile anche disporre, e tra poche settimane sarà attivo anche nel nostro ambulatorio, di un misuratore di velocità dell'onda di polso per valutare la rigidità delle arterie. Oggi valutiamo il rischio cardiovascolare glo-

bale anche in base ai vari fattori di rischio e alla comorbidità (diabete e ipertensione contemporanei ne sono un esempio concreto, ndr) e cerchiamo di far raggiungere il valore di 130-85, che è indicato dalle ultime linee guida europee".

### Ridurre il consumo di sale

Ma è possibile prevenire l'ipertensione e quanto conta lo stile di vita per poterla ridurre? "I sintomi sono lievi e spesso poco distinguibili - ha sottolineato ancora il dott. Mugellini -: l'organismo si abitua a valori sempre più alti e non dà segnali particolari, se non, a volte, mal di testa, senso di stordimento, ronzii alle orecchie, sintomi spesso sottovalutati. Raccomando sempre, in presenza di un livello pressorio nella norma, di misurarla comunque ogni tre mesi perché la diagnosi precoce è estremamente utile per prevenire malattie cardio-cerebro-vascolari. Lo stile di vita è fondamentale: ridurre il consumo di sale è un accorgimento importantissimo e spesso sottovalutato, così come la moderata attività fisica, una dieta regolare che aumenti

frutta e verdura e che prevenga l'obesità. Certo, modificare il proprio stile di vita è sempre molto difficile, è molto più semplice farsi prescrivere un farmaco.

E' importante comprendere che dobbiamo essere i primi protagonisti della nostra cura anche con questi accorgimenti: si tenga presente che per ogni chilo che si perde la pressione scende di un millimetro di mercurio e che il grasso viscerale produce sostanze che fanno male al cuore ed ai reni. Attenzione anche all'abuso di alcool e alle sostanze stupefacenti: ubriacarsi una volta alla settimana è particolarmente pericoloso, per non parlare degli effetti devastanti della cocaina. Per quanto riguarda il vino, la 'dose' consigliata è di due bicchieri al giorno, non di più". Ogni anno al Centro per l'ipertensione del Policlinico S. Matteo di Pavia vengono effettuate 1.500 visite tra controlli, prime visite e accertamenti in bollino verde e 2.000 prestazioni strumentali.

*A disposizione di tutti il centro del S. Matteo ha attivato un indirizzo mail [ipertensioneunipavia@gmail.com](mailto:ipertensioneunipavia@gmail.com)*

