Ipertensione, scoperta la chiave - Una ricerca rivoluzionaria

Salute e Benessere

Inviato da : Luisa De Micco

Pubblicato il : 12/2/2024 9:10:00

Alcuni scienziati dell'universitÃ di Sydney, dopo decenni di ricerche, hanno risolto un mistero cruciale nell'ipertensione. Scoperto il ruolo finora arcano dell'enzima renina, che fa scattare il disturbo. In Italia sono 10 milioni le persone che ne soffrono, ma la maggior parte non lo sa. La ricerca: Lo studio 1 - Lavorare di notte aumenta il rischio di ipertensione, infarto, colesterolo e diabete. Lo studio 2 - Ipertensione? Meglio curarsi di sera - Sale (4 grammi), attenzione al peso, dieta varia e controlli medici. Tutti i consigli per sconfiggere l'ipertensione.

Una scoperta rivoluzionaria. Alcuni scienziati dell'universitÃ di Sydney, dopo decenni di ricerche, hanno risolto un mistero cruciale nell'ipertensione, fattore di rischio elevato di attacchi cardiaci e ictus di cui soffre un quarto degli adulti nel mondo occidentale. **In Italia sono circa 10 milioni le persone che soffrono di pressione** alta e di questi molti neanche ne sono a conoscenza.

I ricercatori, guidati dal docente di scienze mediche molecolari dell'ateneo, **Brian Morris**, hanno scoperto il ruolo rimasto finora arcano dell'enzima renina, che fa scattare il disturbo. Hanno identificato l'azione di due micro-RNA, un materiale genetico finora sconosciuto, che ha un effetto destabilizzante nella produzione di renina. La ricerca, pubblicata dalla rivista Hypertension, mostra che nei reni ipertensivi il gene della renina Ã¨ sei volte piÃ¹ attivo, mentre i micro-RNA lo sono sei volte di meno. Mentre era giÃ noto che la renina svolge un ruolo significativo nella pressione alta, non era finora chiaro come questo avvenisse.

La ricerca Ã¨ la prima del suo genere ad usare reni umani, donati da 42 pazienti malati di cancro a cui erano stati asportati per ragioni mediche. Finora nessuno aveva potuto studiare reni umani di pazienti ipertensivi, mentre l'equipe di Morris ha potuto usare l'ultima tecnologia genomica per sondare i reni e scoprire la dinamica dell'espressione dell'intero genoma nell'ipertensione umana. La scoperta apre cosÃ¬ la strada alla formulazione di farmaci mirati in grado di rivoluzionare il trattamento della condizione, bloccando alla fonte l'espressione della renina.

ATTENZIONE A CHI LAVORA DI NOTTE - Proprio pochi giorni fa un'altra ricerca era tornata sul tempa della ipertensione, sempre piÃ¹ diffusa in Italia. Dallo studio Ã¨ emerso come lavorare di notte non fa bene alla salute e anzi puÃ² determinare il rischio di incorrere in modo piÃ¹ facile nell'ipertensione, nell'infarto, nel colesterolo e nel diabete. La ricerca canadese ha messo l'accento sul fatto che nelle ore che di solito sono dedicate al riposo il nostro organismo appare piuttosto vulnerabile. Proprio per questo, se vengono stravolti i ritmi del sonno e della veglia, possiamo incorrere in un indebolimento del sistema immunitario, con conseguenze che possono essere anche piuttosto gravi in termini di salute e di benessere individuale. Addirittura ci sarebbe un legame tra il lavoro notturno e il cancro.

Joan Tranmer, che ha coordinato la ricerca, ha spiegato: "Il rischio di ipertensione, colesterolo elevato, diabete o infarto Ã¨ risultato maggiore nelle ultra 45enni, nelle donne in menopausa, in chi opera su turni da piÃ¹ di sei anni e, piÃ¹ in generale, in chi Ã¨ sottoposto a rotazione nell'attivitÃ lavorativa".

MEGLIO CURARSI DI SERA - Ma quando Ã¨ meglio curarsi per sconfiggere l'ipertensione? Secondo un terzo studio assumere i farmaci anti-ipertensivi nelle ore serali, piuttosto che al mattino riduce del 50% il rischio di ictus. A dirlo Ã¨ una ricerca condotta dall'UniversitÃ di Vigo in Spagna e pubblicato sul Journal of the American Society of Nephrology. Per arrivare queste conclusioni gli scienziati hanno voluto esaminare oltre 600 pazienti affetti da ipertensione e malattie renali. La ricerca Ã¨ durata oltre cinque anni e ha potuto dimostrare che i pazienti che assumevano la pastiglia anti-ipertensiva la sera avevano meno probabilitÃ di andare incontro a eventi spiacevoli come ictus e infarti

I RIMEDI E I CONTROLLI - Soffrire di ipertensione o pressione arteriosa alta Ã¨ dunque un disturbo che puÃ² comportare piÃ¹ di qualche fastidio sporadico, costringendoci spesso a intervenire in maniera decisa sul nostro stile di vita. Prevenire oppure arginare il problema si puÃ² a partire da una serie di piccole abitudini quotidiane che a volte pratichiamo giÃ ma che possono essere apprese per migliorare la qualitÃ della nostra vita.

Ã

Il problema va sottoposto al medico,Ã ma possiamo fare qualcosa anche da soli, per cominciare a prevenire l'insorgere del fastidio sin da giovani. Per prima cosa va controllato il sale che assumiamo con l'alimentazione, che spesso non Ã¨ quello aggiunto in ultimo come condimento ma Ã¨ presente giÃ nella preparazione dei cibi, specialmente quelli di produzione industriale. Gli esperti consigliano di non superare i 4 grammi al giorno. Per condire i piatti che possono sembrarci meno saporiti a causa della riduzione del sale possiamo utilizzare le spezie, il succo di limone, l'aceto.

Ã

Un altro passo importante Ã¨ tenere sotto controllo il peso, perchÃ© l'obesitÃ e il sovrappeso sono spesso legati a stretto filo con l'ipertensione. Una dieta ricca e varia e un po' di attivitÃ fisica per rientrare nel peso forma faranno miracoli. A tavola puÃ² aiutare anche il calcio, che Ã¨ capace di ridurre la pressione arteriosa. Consumare cibi ricchi di calcio, variando le fonti per arricchire la dieta, Ã¨ un'ottima mossa. Lo Ã¨ anche ridurre o eliminare il consumo di caffÃ¨ e alcol, che incrementano la pressione sanguigna.

Ã