

5 regole per misurarsi la pressione da soli - Cosa devi fare, se non vuoi ogni volta doverti rivolgere al medico - Combattere l'ipertensione a tavola

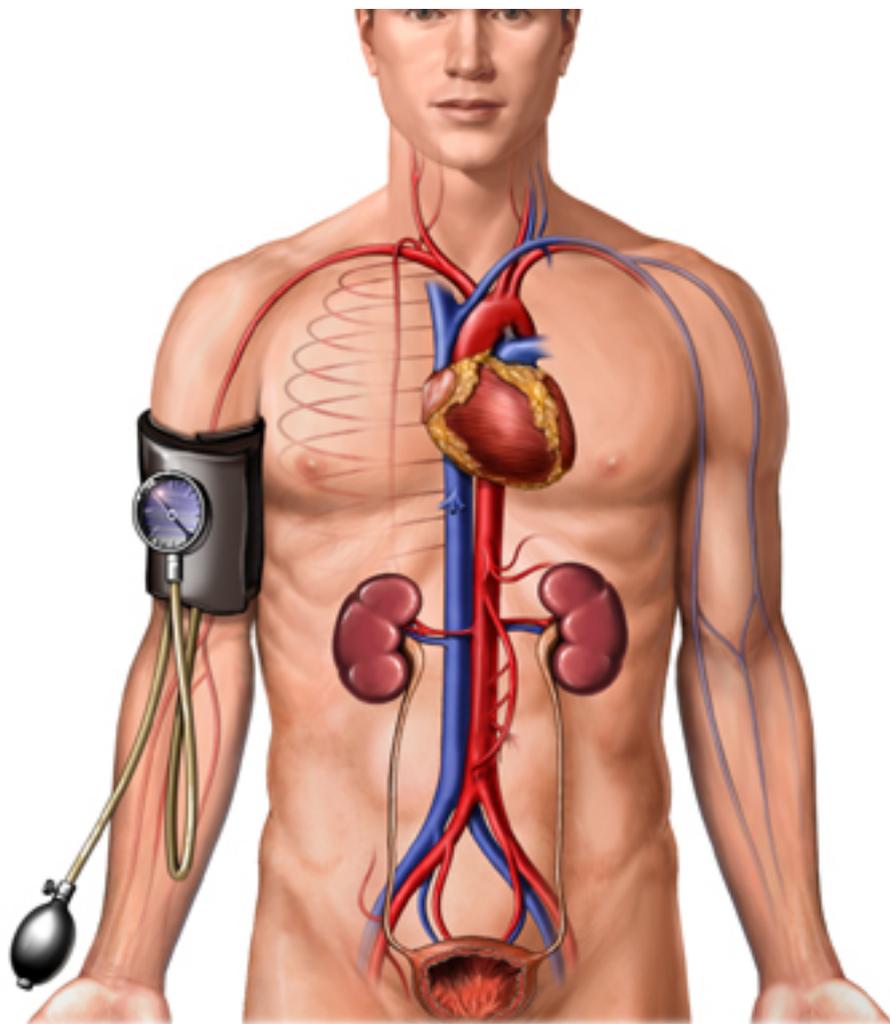
Salute e Benessere

Inviato da : Felice Guadagno

Publicato il : 8/3/2024 9:40:00



Tenere la pressione sotto controllo è molto importante. Essendo uno degli elementi fondamentali che fanno funzionare il nostro organismo, se non viene mantenuta su livelli di salute e schizza verso l'alto, ne risente tutto l'organismo. Combattere l'ipertensione a tavola.



Ma quando di pu? parlare davvero di pressione alta?

Anzitutto, bisogna capire come funziona la circolazione sanguigna: le arterie spingono il sangue che porta ossigeno agli organi, mentre le vene portano via i residu? e le scorie da eliminare. Quando questa pressione risulta troppo elevata, si parla di ipertensione. Un problema da non sottovalutare, perch? a lungo andare pu? danneggiare il cuore, occhi (in particolare la retina) e reni: le arterie, sottoposte a una pressione eccessiva, ne risentono.

I vasi sanguigni diventano rigidi e causano l'arteriosclerosi. Il ventricolo sinistro del cuore, poi, aumenta di volume. Quali \bar{A} il valore ottimale della pressione? Negli adulti di 120 la massima (o sistolica) e 80 la minima (o diastolica).

Misurare la pressione

Gran parte degli italiani ricorrono al medico di famiglia per misurare la pressione. Ma da diverso tempo, ormai, \bar{A} prassi tentare il fai-da-te: i misuratori (meccanici o digitali) si trovano in farmacia e permettono di risparmiare tempo, restando comodamente in casa. Non solo, c' \bar{A} un altro vantaggio: spesso la pressione misurata tra le pareti domestiche consente di ottenere valori $\bar{p}\bar{A}$ significativi proprio perché il soggetto \bar{A} sottoposto a meno stress, trovandosi in un ambiente familiare.

Come fare da solo

Come misurare allora la pressione da soli? Basta acquistare gli sfigmomanometri, i misuratori di pressione che possono essere quelli classici al mercurio (per intenderci quelli con il bracciale che si gonfia) e quelli da polso automatici e digitali, altrettanto validi e $\bar{p}\bar{A}$ facili da usare. Se misuriamo la pressione da soli, per \bar{A} , dobbiamo tenere a mente cinque regole fondamentali:

- 1) **al mattino**: rilassatevi e circa mezz'ora dopo il risveglio o, comunque, prima di colazione, eseguite 2 misurazioni a distanza di 2 minuti l'una dall'altra. Fatene una terza se le prime due differiscono molto;
- 2) **alla sera**: prima di procedere alla misurazione della pressione attendete circa un'ora dopo essere tornati a casa dal lavoro. Eseguite due misurazioni ed eventualmente la terza come al mattino;
- 3) **prima della misurazione** rimanete seduti per qualche minuto;
- 4) **non serve misurare la pressione tutti i giorni**. \bar{A} sufficiente 1-2 volte alla settimana;
- 5) **tenete un diario** su cui annoterete i valori pressori, la data, l'ora della misurazione, i farmaci ipertensivi assunti e le situazioni particolari che possono condizionare la misurazione.

Combattere l'ipertensione a tavola

Oltre al sale che contribuisce a innalzare la pressione, ci sono altri alimenti insospettabili che possono essere pericolosi per l'alto contenuto di sodio.

Quali? I formaggi, per esempio, ma anche i salumi e gli insaccati in genere, i dadi da cucina e i cibi cucinati e precotti.

Cosa evitare di portare in tavola e quali alimenti prediligere per prevenire la pressione alta?

Prima di tutto limitate il $\bar{p}\bar{A}$ possibile l'apporto di sale, sostituendolo con spezie come timo, maggiorana, origano, rosmarino e peperoncino.

Riducete il consumo di prosciutto crudo (in 100 g ci sono 2,7 g di sodio), formaggi e carne rossa. Riducete, anche, il consumo di alcol (non $\bar{p}\bar{A}$ di due bicchieri di vino al giorno), sigarette e caffè.

5 regole per misurarsi la pressione da soli - Cosa devi fare, se non vuoi ogni volta dovert

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11372>

Evitate gli snack salati a base di patatine fritte, mais tostato e salatini. Meglio semi di zucca a mandorle, ricchi di magnesio.



Se dovete perdere peso evitate le diete fai-da-te, meglio farsi seguire dal proprio medico di fiducia.

Stare alla larga da situazioni particolarmente stressanti e aumentare l'attività fisica.

Nella pausa pranzo ritagliatevi due minuti all'aria aperta.

Ma quali sono i valori normali di pressione arteriosa?

I valori normali di pressione arteriosa devono essere inferiori a 140/90 mmHg. I valori pressori inferiori a 120/80 mmHg sono considerati ottimali.

IPERTENSIONE ARTERIOSA È stata definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) la pressione che in più rilevazioni è uguale o superiore al valore di 140 mmHg di sistolica (IPERTENSIONE ARTERIOSA SISTOLICA) o 90 mmHg di diastolica (IPERTENSIONE ARTERIOSA DIASTOLICA).

Valori pressori di sistolica compresi tra 140 e 159 mmHg e di diastolica tra 90 e 99 mmHg sono definiti come ipertensione di grado lieve.

Valori pressori di 160-179 mmHg di sistolica o 100-109 mmHg di diastolica rappresentano un'ipertensione di grado moderato. Infine valori uguali o superiori a 180 e 110 mmHg rispettivamente di sistolica e di diastolica costituiscono un'ipertensione di grado severo o grave. È importante sottolineare che qualora la pressione arteriosa sia automisurata a domicilio dovranno essere considerati normali valori tensivi inferiori a 135/85 mmHg.

Che disturbi provoca?

Molti ipertesi sono tali senza saperlo e spesso volte lo scoprono durante un controllo medico occasionale. Non a caso gli anglosassoni chiamano l'ipertensione il killer silenzioso. Tuttavia non bisogna sottovalutare alcuni sintomi potenzialmente dovuti all'ipertensione arteriosa quali: mal di testa, ronzio auricolare, disturbi visivi, senso di vuoto alla testa, di instabilità e di vertigine; sensazione di malessere con difficoltà di concentrazione e di memoria; arrossamento del viso; palpitazioni, epistassi.

Qual'è la causa?

Nella stragrande maggioranza dei pazienti non è possibile riscontrare una causa vera e propria dell'ipertensione, che viene pertanto definita essenziale o primitiva. Più raramente sono identificabili malattie specifiche che possono causare ipertensione: malattie renali, malattie endocrine, malattie congenite, ecc...

NORME PER IL CONTROLLO DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA E LA RIDUZIONE DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

1) **Mantenere il giusto peso corporeo. Ridurre sovrappeso e soprattutto obesità**, (indice di massa corporea al di sotto di 27.3 per le donne e di 27.8 per gli uomini).

2) **Attenzione ai cibi: dare la preferenza agli alimenti vegetali ricchi in potassio**

3) **Ridurre l'apporto di sale a non più di 2-3 grammi al giorno.**

4) **Svolgere una regolare attività fisica.**

5) **Bandire il fumo.**

6) **Consumare non più di 30 grammi al giorno di alcool, pari a circa 250 cc di vino**

7) **Ridurre lo stress psico-fisico eccessivo.**

8) **Misurare periodicamente la pressione arteriosa ed annotarne i valori.**

9) Se la pressione alta segue attentamente la terapia prescritta dal medico.

10) L'obiettivo è mantenere valori pressori inferiori a 140/90 mmHg, od ancora più bassi (diabetici o nefropatici).

11) La glicemia a digiuno deve essere inferiore a 110 mg/dl.

12) Il livello ottimale di colesterolemia totale è inferiore a 200 mg/dl, mentre quello del colesterolo LDL (che si può calcolare sottraendo al valore della colesterolemia totale quello del HDL colesterolo ed un quinto del valore dei trigliceridi) deve essere inferiore a 130 mg/dl in presenza di 2 o più fattori di rischio ed inferiore a 100 mg/dl in soggettive sono affetti da malattia coronarica, da diabete mellito o con rischio cardiovascolare globalmente elevato.

13) Il livello dei trigliceridi deve essere inferiore a 150 mg/dl e quello dell'HDL colesterolo maggiore di 40 mg/dl.

REGIME IGIENICO - DIETETICO CONSIGLIATO PER LA RIDUZIONE DEL RISCHIO CARIOVASCOLARE

A

Aggiungere quotidianamente agli alimenti non più di mezzo cucchiaino di sale o un cucchiaino di NOVOSAL o tre cucchiaini di SALE SOHN.

Evitare gli alimenti con elevata quantità di sodio quali: olive marinate, prosciutto cotto o crudo, salisciole, wurstel ed insaccati in genere, maionese, sardine sott'olio, aringa affumicata, cibi conservati in salamoia, dadi per brodo ed estratti di carne, crackers, tutti i latticini diversi da quelli consigliati, crauti, latte in polvere, caviale, lardo. Latticini consigliati: mozzarella, ricotta fresca e, non più di 2 volte la settimana, emmentaler, cantalino, fontina, tunà senza sale, stracchino.

5 regole per misurarsi la pressione da soli - Cosa devi fare, se non vuoi ogni volta dovert

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11372>

Evitare inoltre: carne di maiale, agnello, selvaggina, anguilla, cervello, trippa e frattaglie in genere, patatine fritte, dolci, gelati, cioccolato, frutta sciroppata, noci di cocco, olio di cocco o di palma, burro e margarine con grassi idrogenati, frutta secca (consentita, purché non salata, solo in sostituzione dell'olio di condimento, tenendo conto che 10 gr. di olio = 14 gr. di noci o nocciole, 15 gr. di arachidi, 16 gr. di mandorle).

Per condire gli alimenti utilizzare olio di oliva.

Metodi di cottura consigliati: al vapore, al cartoccio, in umido, al forno, alla griglia (evitare le fritture).

PREFERIRE in ogni caso alimenti freschi o surgelati ai prodotti conservati.

Se gradite, per insaporire gli alimenti possono essere liberamente utilizzate spezie (peperoncino, pepe, anice, cannella, curry, chiodi di garofano, ginepro, senape, noce moscata, vaniglia, zenzero, zafferano) ed erbe aromatiche (aglio, basilico, cipolla, salvia, lauro, menta, maggiorana, origano, prezzemolo, rosmarino, sedano e timo).

Non porre la saliera sulla tavola.

Il pesce, fresco o surgelato, deve essere consumato almeno due-tre volte la settimana (dando la preferenza ai pesci diversi dai molluschi e dai crostacei).

5 regole per misurarsi la pressione da soli - Cosa devi fare, se non vuoi ogni volta dovert

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11372>

La carne va scelta fra le parti pi^u magre e meno verate, preferendo le carni bianche (pollo, coniglio, tacchino) alle carni rosse. Variare il pi^u possibile la scelta degli alimenti.

A

Bere preferibilmente acqua povera di sodio.

Frutta e verdura devono essere consumate giornalmente (almeno 200-400 grammi al giorno, sia di frutta che di verdura).

Sono consentite non pi^u di due uova la settimana. Consentito il consumo di non pi^u di 200 cc di vino (preferibilmente rosso) o 330 cc di birra al giorno. Limitare il consumo di caff^e a non pi^u di due - tre tazzine al giorno.

Pesi e misure utili

1 cucchiaino da t^a pari a 5 g di olio, 5 g di zucchero, 5 g di parmigiano, 10-15 g di marmellata. 1 cucchiaino da minestra pari a: 10 g di olio, 10 g di parmigiano.

Evitare l'uso (continuativo) di farmaci con azione ipertensiva. Evitare il consumo di alimenti con il buon controllo della P.A. quali: carbonio, derivati della liquirizia, cortisonici, antinfiammatori non steroidei, amine vasocostrittrici (contenute in spray nasali o colliri), anfetamine, inibitori della MAO, antidepressivi triciclici (come l'amitriptilina), estrogeni (come i contraccettivi orali), bicarbonato di sodio e eccipienti.

Evitare gli stress emotivi, l'attivita fisica intensa ed episodica e lo sport agonistico.

È utile, invece, un'attivita fisica moderata e regolare, iniziando da frequenti passeggiate e proseguendo successivamente con leggera corsa, nuoto, ciclismo, danza aerobica, tennis.

A

A