

IPERTENSIONE ARTERIOSA PRIMARIA E SECONDARIA - STRESS E DISTENSIONE

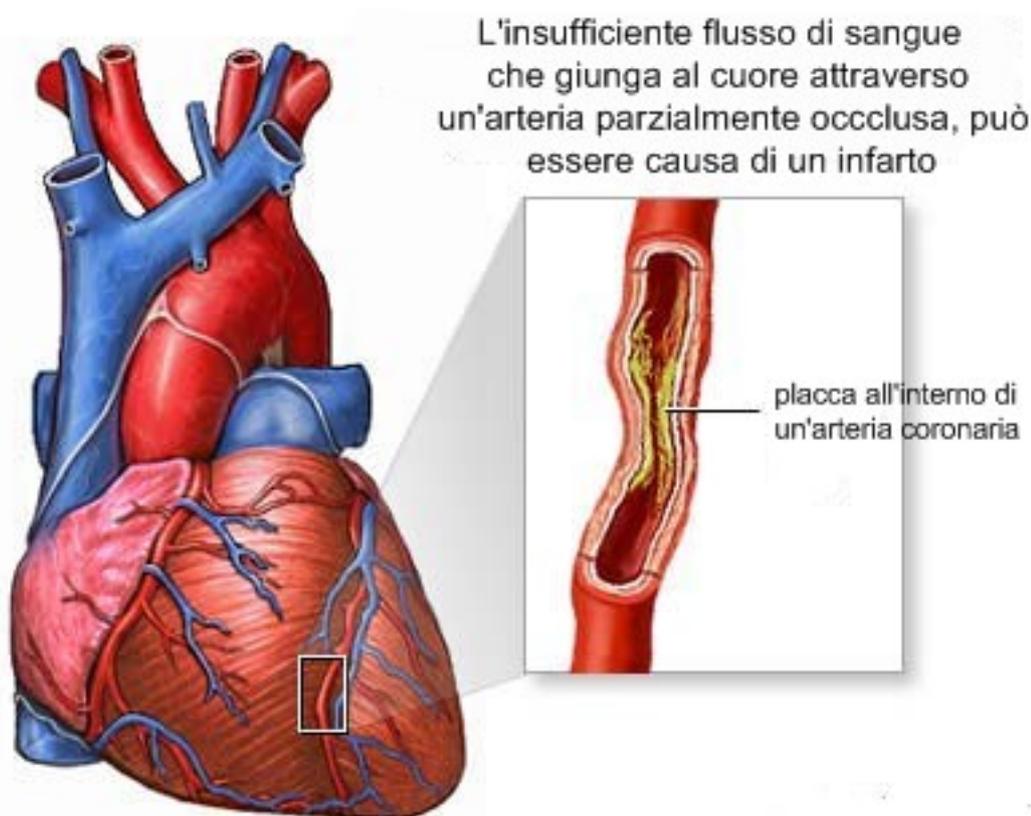
Salute e Benessere

Inviato da : Flora Rossi

Publicato il : 16/2/2024 8:50:00

In piÃ¹ del 90% dei pazienti ipertesi non si trova una causa dell'aumento dei valori pressori. Questa forma di ipertensione si chiama ipertensione essenziale o primaria.

Nella maggior parte degli inte^{ressati} ci sono diversi fattori che perturbano la regolazione della pressione e possono causare un'ipertensione essenziale.



L'ipertensione arteriosa essenziale o primaria Ã© una malattia dell'apparato circolatorio. Al contrario dell'ipertensione secondaria (per la quale sono note le cause scatenanti la patologia), per l'ipertensione essenziale non sono stati scoperti ed identificati i fattori scatenanti.

L'ipertensione primaria Ã© perciÃ² una patologia nella quale Ã© possibile individuare un livello di pressione sanguigna che Ã© superiore ai livelli normali. La patologia richiede un controllo farmacologico per evitare che, con il persistere della condizione, possa essere causa per lo sviluppo di complicanze a carico del sistema cardio-circolatorio.

Questo tipo di ipertensione \hat{A} definita indistintamente come primaria o essenziale. Il termine primaria evidenzia come questo tipo di ipertensione non sia scatenata da fattori secondari (come patologie a carico di alcuni organi), ma sia dovuta a cause non ancora identificate. Il termine essenziale \hat{A} stato invece coniato dai primi studiosi della patologia i quali cominciarono ad evidenziare come, con l'aumentare dell'età, l'ipertensione si riscontrasse in numero sempre maggiore di individui. Pensarono perciò che l'ipertensione fosse una condizione necessaria, quindi essenziale, e la definirono appunto ipertensione essenziale.

Nella maggior parte degli interessati ci sono diversi fattori che perturbano la regolazione della pressione e possono causare un'ipertensione essenziale:

- Fra i fattori di rischio più importanti ci sono l'età e la predisposizione ereditaria, sui quali non si può influire. In molte persone la pressione sale dopo i 35 anni, nelle donne spesso solo dopo i 50 anni, rispettivamente dopo l'inizio della menopausa.
- Ma un influsso importante lo esercitano anche dei fattori correlati allo stile di vita e sui quali si può quindi agire, come il sovrappeso, l'alimentazione con troppo sale, il forte consumo di bevande alcoliche, la sedentarietà, lo stress o anche di certi medicinali (p.es. la pillola contraccettiva). Questi fattori possono pregiudicare notevolmente la regolazione naturale della pressione.

Cause

Le cause dell'ipertensione essenziale non sono ancora state accertate, e perciò non è ancora possibile capire il fattore scatenante la patologia. È però risultato sempre più chiaro che esistono dei fattori che favoriscono l'insorgenza e lo sviluppo dell'ipertensione primaria. Sicuramente uno di questi è la componente genetica. L'ipertensione risulta essere familiare e ricorre più frequentemente all'interno di alcune famiglie. L'età ed uno stile di vita sedentario favoriscono l'insorgenza dell'ipertensione e questi fattori, unitamente ad una dieta ipercalorica e con un alto contenuto di sodio contribuiscono all'instaurarsi dell'ipertensione. Anche la componente razziale sembra rappresentare un fattore importante nell'ipertensione: popolazioni nere con stili di vita occidentali presentano una maggior incidenza di ipertensione rispetto alle popolazioni caucasiche o dell'estremo oriente che vivono nelle stesse condizioni.

Lo stile di vita

In ogni singolo individuo il livello di pressione arteriosa dipende dall'interazione tra fattori genetici, ereditari e lo stile di vita applicato. È ben riconosciuto che l'ipertensione essenziale ha un'importante componente ereditaria, sulla quale insistono le componenti legate allo stile di vita e l'alimentazione seguita. Lunghe ricerche condotte su gemelli omozigoti cresciuti insieme o separatamente, su bambini adottati e non adottati hanno permesso di quantificare la percentuale relativa alla familiarità e allo stile di vita. Generalmente, è stato scoperto che la metà di tutti i casi di ipertensione è imputabile allo stile di vita. Tra questi è possibile ricordare la vita sedentaria, dieta ipercalorica, alto contenuto di sodio e calcio, obesità.

Incidenza

Tra tutti i casi valutabili di ipertensione, circa il 95% è descrivibile come ipertensione primaria, mentre solo il restante 5% è ipertensione secondaria, e perciò causata da problemi e danni a carico dei reni, delle surreni.

La pressione si innalza per un'anomala produzione di alcuni ormoni a funzione vasocostrittrice e ipertensiva (adrenalina, nor-adrenalina). C'è comporta spasmi a livello capillare e arteriolo, che portano a resistenze periferiche che ostacolano il flusso di sangue e causano l'aumento della pressione. Nel tempo il vaso sanguigno perde la propria elasticità.

La malattia pare aver carattere ereditario, ma sono accertate particolari condizioni responsabili di una sua possibile insorgenza.

Misurazione della pressione

Il metodo ideale vorrebbe che la misurazione ed il controllo della pressione avvenisse all'interno dei vasi sanguigni, per poter ottenere valori esatti, precisi e continui. Tale tipologia di esame, sebbene in grado di fornire valori precisi, non è attuabile su ampia scala a causa dell'eccessiva invasività dell'operazione, attuabile solo in particolari condizioni e con specifiche tecnologie. Risulta perciò ancora utile ai fini pratici routinari l'utilizzo dello sfigmomanometro, che permette di ottenere, con buona approssimazione, valori utili per valutare i valori pressori.

A

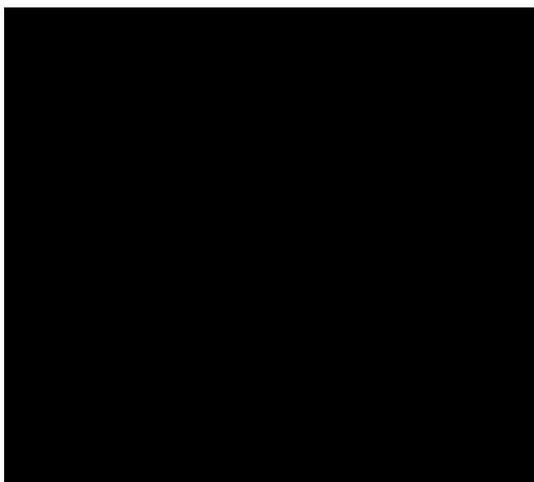
-

Lo stress fa parte della vita.

-

Ma uno stress continuato di lunga durata favorisce l'insorgenza dell'ipertensione. Perciò provveda a compensarlo inserendo nella sua vita sufficienti pause di distensione.

- Cerchi di programmare le giornate e le settimane.



■ Anche se il sovraccarico di lavoro faccia delle pause, sia pur brevi.

■ Non tenerli dentro i suoi problemi ma ne parli con qualcuno in cui ha fiducia.

Provveda volutamente a inserire delle distensioni nella vita di tutti i giorni: faccia del moto, si trovi con degli amici, legga, ascolti musica calma e distensiva.

■ Approfondimento sull'eliminazione dello stress.

Che cos'è lo stress?

L'organismo è "stressato" quando è più pronto ad agire. La pressione arteriosa aumenta, il cuore batte più rapidamente, la tensione muscolare e l'attenzione crescono. Questi processi sono regolati dal sistema nervoso.

Lo stress è provocato da cause fisiche, emozionali o esterne, come ad esempio dolori, ansia, tensione sul lavoro, vita febbrile, preoccupazioni o problemi psichici, ma anche consumo di tabacco e bevande alcoliche.

Stress positivo e stress negativo

Lo stress non è soltanto negativo. Una certa quantità di stress positivo rende la vita appassionante e variata e aiuta a gestire le sollecitazioni. Ma se lo stress diventa permanente la salute ne soffre. Le persone stressate hanno un maggior rischio d'infarto cardiaco. Inoltre lo stress favorisce l'insorgenza di altri fattori di rischio quali il fumo, l'ipertensione arteriosa, un'alimentazione malsana e il sovrappeso.

Sintomi di stress

Quanto una persona è "stressata" non lo si può valutare nella vita di tutti i giorni. La resistenza individuale è molto variabile: c'è chi si sente stressato già per piccole sollecitazioni e chi si sente soddisfatto solo quando i compiti si accatano.

Ma diversi sintomi possono indicare se lo stress sta aumentando eccessivamente:

- disturbi del sonno
- disturbi circolatori come palpitazioni o vertigini
- disturbi digestivi, inappetenza
- contrazioni muscolari, dolori alla schiena, alla nuca e alle articolazioni

- mal di testa
- stanchezza, esaurimento, spossatezza
- nervosismo, tremito, agitazione
- irritazione, aggressività, sregolatezza cronica
- umore depresso
- disturbi della memoria e della concentrazione
- ansia, attacchi di panico
- problemi sessuali

Consulti il medico per chiarire questi disturbi. [A](#)

IPERTENSIONE ARTERIOSA PRIMARIA E SECONDARIA - STRESS E DISTENSIONE

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11546>

L'ipertensione arteriosa \hat{A} uno dei principali fattori di rischio per molte malattie cardiovascolari quali \hat{A} ictus cerebrale \hat{A} angina pectoris \hat{A} infarto cardiaco \hat{A} insufficienza cardiaca, ma anche per insufficienza renale e disturbi della vista. Nell'ipertensione la pressione esercitata dal sangue sulle pareti delle arterie \hat{A} troppo elevata (\hat{A} pressione alta \hat{A}). Cui \hat{A} danneggia le arterie e sovraccarica gli organi. In nove persone (ipertese su dieci non si trova la causa dell'ipertensione. In questo caso si parla di \hat{A} ipertensione essenziale \hat{A}). Diversi fattori aumentano il rischio di ipertensione: oltre all'età, il sesso e alla predisposizione ereditaria sono anche il sovrappeso, un'alimentazione sbilanciata, la sedentarietà \hat{A} e lo stress.

C'è ipertensione quando la pressione arteriosa, in almeno tre misurazioni eseguite nello spazio di poche settimane, \hat{A} uguale o superiore a 140/90 mmHg.

Valori pressori



Sintomi: \hat{A} normalmente l'ipertensione arteriosa non \hat{A} percepibile. Solo in casi rari, quando la pressione \hat{A} molto elevata, possono manifestarsi dei disturbi quali vertigini, mal di testa o ronzio nelle orecchie.

Trattamento: \hat{A} se l'ipertensione \hat{A} causata da una malattia (ipertensione secondaria) si tratta quest'ultima abbassando cos' \hat{A} la pressione arteriosa (per esempio dilatazione di arteria renali ristrette). Nell'ipertensione essenziale il trattamento \hat{A} costituito da \hat{A} cambiamenti dello stile di vita \hat{A} e \hat{A} farmaci.

CAMBIAMENTI DELLO STILE DI VITA

In molte malattie cardiovascolari lo stile di vita assume grande importanza. Solo se i pazienti adeguano il loro stile di vita alla malattia è possibile ottenere e mantenere un buon risultato della cura. Ciò significa per la maggior parte dei pazienti cardiovascolari cambiare certe abitudini di vita, con conseguente influsso favorevole sui loro

fattori di rischio. Per questi cambiamenti non esiti a far ricorso all'aiuto e ai consigli di persone competenti!

Fumare: Rinunciare a fumare è una necessità per i pazienti che soffrono di disturbi cardiovascolari, infatti il fumo è il principale fattore di rischio per un'arteriosclerosi. I consigli di uno specialista, corsi di disassuefazione oppure farmaci (gomma da masticare e cerotti transdermici alla nicotina, oppure medicinali con prescrizione medica) possono essere utili nell'ambito della disassuefazione dal tabacco. Il suo medico sarà felice di consigliarla.

Alimentazione: l'alimentazione ha importanza essenziale nell'insorgenza dell'arteriosclerosi e di numerosi fattori di rischio (ipertensione arteriosa, tassi sanguigni troppo elevati dei lipidi, diabete).

- Basì ad un'alimentazione che tenga conto del valore energetico e limiti il contenuto di sale e di zucchero.
- Per le vitamine e le sostanze minerali che contengono, la frutta e la verdura, i prodotti a base di cereali integrali, le fibre alimentari e le patate sono alimenti favorevoli al cuore e alla circolazione.
- Moderi il consumo di grassi saturi di origine animale, contenuti negli insaccati, nel lardo, nel formaggio, nel burro, nella panna e negli alimenti che se ne fabbricano (prodotti da forno, gelato).
- Dia la preferenza ai grassi vegetali con acidi grassi insaturi, come l'olio d'oliva e di colza.
- Moderi il consumo di bevande alcoliche o vi rinunci del tutto se soffrite di insufficienza cardiaca, disturbi del ritmo cardiaco o ipertensione arteriosa.
- Usi con parsimonia il sale e, per quanto possibile, eviti gli snack e i piatti precotti con molto sale.

Sovrappeso: il sovrappeso sovraccarica il cuore e la circolazione. Affronti i chili superflui con un'alimentazione a contenuto calorico ridotto e almeno 30 minuti al giorno di attività fisica. Il valore indicativo del peso ideale A' un indice di massa corporea (Body Mass Index, BMI) da 20 a 25.

Diabete mellito: il diabete aumenta nettamente il rischio di malattie cardiovascolari. Se A' diabetico badi che la malattia sia ben curata e i valori glicemici siano il più possibile normali.

Sedentarietà. È la sedentarietà aumentata il rischio di malattie cardiovascolari. Mezz'ora al giorno di leggera attività fisica o tre ore alla settimana di sport giovano al benessere sia fisico che psichico. Faccia dell'attività fisica un elemento fisso della sua vita di tutti i giorni. Quando è possibile vada a piedi, prenda la bicicletta per fare la spesa e faccia le scale invece di prendere l'ascensore. Per mantenere in forma il cuore e la circolazione sono particolarmente adatti gli sport di resistenza, per esempio (nordic) walking, jogging, nuoto, camminare o sci di fondo.

Stress. È uno stress persistente fa alzare la pressione arteriosa ed ha un influsso negativo sulla salute in generale. Cerchi perciò di eliminare lo stress che le pesa. Preveda volutamente delle pause di distensione ("isole di distensione") nella vita di tutti i giorni. Anche esercizi di respirazione, yoga, training autogeno, rilassamento muscolare progressivo e altre tecniche di rilassamento possono contribuire ad eliminare lo stress.

A