

Fonte dati

National Institutes of Health • Department of Health and Human Services

PRESSIONE ARTERIOSA: IPERTENSIONE E PREVENZIONE

Negli Stati Uniti 1 adulto su 3 presenta pressione alta, ma non sempre realizzano il rischio in cui si trovano.

La pressione alta viene chiamata anche "Killer silenzioso" perchè non dà segnali di allerta, purtroppo porta a situazioni di pericolo di vita come l'attacco di cuore o infarto.

La prevenzione però è fortunatamente di facile realizzazione, diagnosi precoci sono realizzabili tramite misurazioni della pressione arteriosa e con piccoli cambiamenti dello stile di vita si può regredire lo stato acquisito.

L'elevata pressione sanguigna porta a far lavorare il cuore più del necessario e perdere precocemente forza (si esaurisce precocemente).

L'elevata forza prodotta nel flusso sanguigno porta ad un danneggiamento precoce del tessuto dei vasi sanguigni, rendendoli fragili, rigidi, e di sezione ridotta.

Con il tempo questa patologia porta al danneggiamento di importanti organi, come il cuore, i reni, il cervello e gli occhi: E' TRA I PRINCIPALI FATTORI DI MORTE E DISABILITA' NEL MONDO.

Persino i bambini possono sviluppare elevata pressione sanguigna, anche se il rischio aumenta con l'età.

Raggiunti i 60 anni 2/3 della popolazione viene influenzata dall'ipertensione.

Altro sintomo precoce di rischio è l'ipertrofia del ventricolo sinistro!

Secondo gli esperti La pressione di "sicurezza" viene indicata in 120/80 o inferiore.

IPERTENSIONE viene definita per pressione sanguigno uguale o superiore a 140/90

Per diagnosticare l'ipertensione devono essere fatte 2 misure in almeno 2 occasioni e fatto il valore medio.

La DIETA MEDITERRANEA e la DIETA DASH portano a miglioramenti e la regressione dello stato di rischio, ma solo se applicate in modo continuo.