

## ***Iperensione: conta di più la massima o la minima?***

Pressione alta? Ancora troppi italiani ignorano il problema. Il professor Magrini, primario di medicina vascolare dell'Ospedale Niguarda: "un controllo costante dei valori, soprattutto la massima, è la migliore arma per fare prevenzione."

Iperensione? Non so di cosa si tratta. Ecco quello che emerge dal sondaggio Doxa Pharma commissionato dalla Società Italiana Iperensione Arteriosa: un italiano su tre non sa concretamente di cosa si tratti, quasi il 70% non ha mai ricevuto informazioni a riguardo e ben l'82% non ha mai cercato o chiesto informazioni. Che cos'è dunque l'iperensione? Come la si diagnostica? Si può prevenire?

**MASSIMA E MINIMA-** Quando si parla di pressione ci riferiamo comunemente a quella arteriosa. Questo valore è una misura diretta della pressione che viene esercitata dal sangue pompato dal cuore sui vasi sanguigni. Come spiega il professor Fabio Magrini, direttore del reparto di medicina cardiovascolare all'Ospedale Maggiore Policlinico di Milano, «il cuore, battendo ad intervalli regolari, genera due tipi di pressione. La massima, chiamata anche sistolica, corrisponde al momento in cui il cuore pompa il sangue nelle arterie. La minima, nota anche come diastolica, è la pressione nelle arterie quando il cuore si rilassa».

**LE ORIGINI-** Le cause dell'iperensione si possono suddividere in due grandi categorie. «Quando si riesce a stabilire chiaramente l'origine in un organo -spiega Magrini- allora siamo di fronte ad una causa secondaria. Anomalie dell'apparato endocrino o malattie renali sono un esempio. Queste cause però rappresentano solamente il 10% di tutti i casi di ipertensione. La restante parte è di origine primaria, ovvero senza nessun particolare legame con la disfunzione di un organo».

**VALORI ANOMALI-** Ma è più importante il valore della massima o della minima? Come spiega il dottor Magrini, «valori compresi tra 110 e 140 di massima e 70 e 90 di minima sono da considerarsi del tutto normali. Si parla di ipertensione invece quando uno di questi valori è superiore. Mentre la minima rappresenta un dato per gli "addetti ai lavori", il valore da tenere sotto controllo è quello della massima. Monitorare la pressione sanguigna costantemente è fondamentale per fare prevenzione. Bisogna giocare d'anticipo. Se ci si accorge precocemente dell'innalzamento è più facile intervenire ed evitare quindi di arrecare danno al nostro sistema cardiovascolare». I dati della Doxa Pharma però indicano che noi italiani facciamo ancora fatica a capire quanto sia dannoso il fenomeno della "pressione alta". Solo il 35% delle persone è a conoscenza del fatto che l'iperensione può generare fenomeni come l'infarto. Il 30% sa che essa può generare l'ictus e sorprendentemente solo l'8% che può provocare malattie cardiovascolari e problemi cardiocircolatori.

**COME MISURARSI LA PRESSIONE?-** Tenere sotto controllo la pressione è semplice. Un'operazione che può essere svolta in maniera del tutto autonoma a casa propria. Sono in vendita infatti numerosi apparecchi che ci aiutano a fare ciò. Quali scegliere? Bracciale o misuratore da polso? «Consiglio di utilizzare i modelli che hanno il bracciale. Quelli da polso, pur essendo affidabili, è meglio che vengano utilizzati da una mano esperta. Misuratevi la pressione almeno 3 volte e fate la media dei valori. Attenzione anche al momento della giornata. Meglio la sera perchè appena svegli i valori possono risultare alterati. Ultimo consiglio: misuratevi con calma, a vescica vuota e, per i fumatori, lontano dal momento della sigaretta» conclude Magrini.