

Ministero della Salute

DIPARTIMENTO DELLA SANITÀ PUBBLICA E DELL'INNOVAZIONE
DIREZIONE GENERALE DEI RAPPORTI EUROPEI E INTERNAZIONALI
UFFICIO III ex DGRUERI

Domande e risposte dell'OMS sull'ipertensione *

1. Che cos'è la pressione alta (ipertensione)?

L'ipertensione, anche nota come pressione alta, è una patologia per cui nei vasi sanguigni si verifica un aumento persistente della pressione. Il sangue è veicolato dal cuore a tutte le parti del corpo attraverso i vasi. Ogni volta che il cuore batte, pompa il sangue nei vasi. La pressione sanguigna è creata dalla forza del sangue che preme contro le pareti dei vasi sanguigni (arterie) quando è pompato dal cuore. Più alta è la pressione, più duro è il lavoro per il cuore.

Si definisce pressione arteriosa normale negli adulti quella pari a 120 mm Hg¹ quando il cuore batte (sistolica) e 80 mm Hg quando il cuore si rilassa (diastolica). La pressione arteriosa si considera alta quando la pressione sistolica è pari o superiore a 140 mm Hg e/o la pressione diastolica è pari o superiore a 90 mm Hg.

A volte l'ipertensione produce sintomi come mal di testa, affanno, capogiri, dolori al petto, palpitazioni cardiache e perdite di sangue dal naso. Tuttavia, la maggior parte delle persone affette da ipertensione non presenta alcun sintomo.

2. Perché l'ipertensione è pericolosa?

Più alta è la pressione arteriosa, maggiore è il rischio di danni al cuore o ai vasi sanguigni in organi fondamentali come il cervello e i reni.

Se non controllata, l'ipertensione può portare all'infarto, all'aumento di volume del cuore e infine all'insufficienza cardiaca. Nei vasi sanguigni possono formarsi dilatazioni (aneurismi) e punti deboli che aumentano la probabilità di occlusioni e rotture dei vasi stessi. La pressione nei vasi arteriosi può portare all'emorragia cerebrale e causare ictus. L'ipertensione può anche portare a insufficienza renale, cecità e deficit cognitivi.

* Traduzione dal sito dell'OMS a cura dell'Ufficio III

¹ La pressione sanguigna si misura in millimetri (mm) di mercurio (Hg)

Le conseguenze dell'ipertensione sulla salute possono essere aggravate da altri fattori che aumentano il rischio di infarto, ictus e insufficienza renale. Questi fattori comprendono il consumo di tabacco, un regime alimentare non sano, il consumo dannoso di alcol, la mancanza di attività fisica, l'esposizione a stress persistente, l'obesità, il colesterolo alto e il diabete mellito.

3. Come si può prevenire e curare l'ipertensione?

Tutti gli adulti dovrebbero sottoporsi a un controllo della pressione. Se la pressione è alta, è necessario chiedere un parere sanitario.

Per alcune persone, per tenere sotto controllo la pressione sono sufficienti cambiamenti negli stili di vita, come smettere di fumare, mangiare in modo sano, svolgere regolarmente attività fisica ed evitare il consumo dannoso di alcol. Anche la riduzione dell'apporto di sale può aiutare. Per altri, questi cambiamenti sono insufficienti ed è necessaria la prescrizione di farmaci per tenere sotto controllo la pressione.

Gli adulti possono dare il proprio contributo alla buona riuscita del trattamento attenendosi alle prescrizioni farmaceutiche e controllando il proprio stato di salute.

Le persone affette da ipertensione che hanno anche livelli alti di glicemia o di colesterolo nel sangue presentano rischi ancora maggiori di infarto e ictus. Per questo motivo, è importante effettuare analisi regolari dei livelli di glicemia e colesterolo nel sangue e di albumina nelle urine.

Ogni persona può adottare cinque misure concrete per ridurre al minimo il rischio di sviluppare l'ipertensione con le sue conseguenze dannose:

1. Regime alimentare sano:

- promuovere uno stile di vita sano, con particolare attenzione a una nutrizione adeguata per i bambini e i giovani;
- ridurre il consumo di sale a meno di 5 g al giorno (appena meno di un cucchiaino da tè);
- consumare cinque porzioni di frutta e verdure al giorno;
- ridurre l'apporto di grassi saturi e totali.

2. Evitare il consumo dannoso di alcol, mantenendosi nei limiti delle dosi consigliate.

3. Attività fisica:

- attività fisica regolare e promozione dell'attività fisica per i bambini e i giovani (almeno 30 minuti al giorno);
- mantenimento di un peso corporeo nella norma: ogni 5 kg di peso in eccesso persi, la pressione sistolica può diminuire da 2 a 10 punti.

4. Smettere di fumare e di esporsi al fumo passivo.

5. Gestire lo stress in maniera sana, ad esempio attraverso la meditazione, esercizi fisici appropriati e contatti sociali positivi.

4. Quant'è comune l'ipertensione?

Almeno un adulto su tre in tutto il mondo soffre di ipertensione - malattia che causa circa la metà di tutti i decessi per ictus e malattie cardiache. L'ipertensione è considerata direttamente responsabile di 7,5 milioni di decessi per il 2004 - circa il 13% del totale dei decessi nel mondo.

In quasi tutti i paesi ad alto reddito, la grande diffusione della diagnosi e del trattamento con farmaci a basso costo ha portato a una importante diminuzione della pressione arteriosa media nella popolazione - e questo ha contribuito a una diminuzione dei decessi dovuti a malattie cardiache.

Ad esempio, nel 1980 quasi il 40% degli adulti nella Regione Europea dell'OMS e il 31% degli adulti nella Regione delle Americhe dell'OMS aveva la pressione alta. Nel 2008, queste percentuali sono scese rispettivamente al 30% e 23%.

Al contrario, nella Regione Africana dell'OMS si stima che in molti paesi più del 40% (e fino al 50%) degli adulti abbiano la pressione alta, e questa percentuale è in aumento.

Molte persone affette da ipertensione nei paesi in via di sviluppo rimangono non diagnosticate, e così restano escluse dal trattamento, che potrebbe ridurre in misura significativa il rischio di morte e disabilità a causa di malattie cardiache e ictus.