



Un italiano su tre ha la pressione alta
Fogari: «Va tenuta sotto controllo
per non rischiare ictus e infarti»

Dieta senza sale e movimento per l'ipertensione

di Maria Grazia Piccaluga

PAVIA. Sei noci al giorno. E possibilmente poco, pochissimo sale nel piatto. Ne consumiamo anche troppo senza rendercene conto, 10-12 grammi al giorno. «Bisognerebbe ridurlo almeno della metà» avverte il professor Roberto Fogari,

direttore della Medicina Generale II del San Matteo. Accorgimenti - da accompagnare a un corretto stile di vita - per prevenire l'ipertensione. Insieme, per chi la pressione alta ce l'ha già, alla cura farmacologica.

Un italiano su tre soffre di ipertensione. Che non è una malattia ma un fattore di rischio. Molto pericoloso: se non curato, può essere l'anticamera di problemi cardiovascolari, ictus e infarto.

Cresce con l'età ma a frequentare gli ambulatori della clinica Medica del San Matteo sono anche molti under 40. Uomini e donne.

Vanno e vengono per i controlli di routine, per il rito dell'holter, un apparecchietto che "indossato" consente di misurare la pressione per 24 ore. E per ritoccare, se necessario, la cura.



Il professor Roberto Fogari

Ma quali sono i valori ideali della pressione? 120 la massima, 80 la minima. E comunque non superiore a 140-90.

Pavia, sull'ipertensione, ha una tradizione pionieristica. Scipione Riva Rocci, che a fine '800 ha inventato lo sfigmomanometro (la pompa per misurare manualmente la pressione), ha lavorato a Pavia, assistente del luminare Carlo Forlanini. E ancora oggi è un riferimento accreditato. «L'80% dei casi di ipertensione è essenziale, cioè non ha una causa identificabile — spiega il primario —. Ma la ricerca ha permesso di

individuare in modo preciso le varie tipologie che compongono il restante 20%». In alcuni casi di origine genetica, ma non solo.

Peso eccessivo e obesità, regime alimentare troppo calorico, fumo, attività fisica inesistente si innestano su una predisposizione e diventano una miscela esplosiva. E lo stress? «E' un sospetto ma va considerato con cautela — dice Fogari —. C'è molta enfasi. Anni fa si parlò di un'epidemia di ipertensione scatenata dall'assedio di Leningrado. La propaganda sovietica la attribuì allo stress da assedio. Più tardi, quando furono aperti gli archivi, si scoprì invece che gli inglesi avevano foraggiato con scorte alimentari gli assediati che erano così passati dalla privazione totale a pasti ipercalorici».

Ma c'è anche uno studio medico, condotto alcuni anni fa su un gruppo di suore di clausura e su uno di suore di conventi. «Sono state seguite per 20 anni — spiega il professore —. Sulle prime, nonostante per il poco movimento fossero più sovrappeso, non è stato registrato un aumento della pressione. Ma si tratta di un campione particolare. Come quello degli aborigeni, che pure non conoscono l'ipertensione».

Una delle precauzioni da adottare è comunque il cambiamento di rotta a tavola. «Dovremmo cambiare modo di mangiare — dice Fogari —. E abituare i bambini sin da piccoli. Cosa che in parte



In clinica medica al San Matteo l'ambulatorio che cura l'ipertensione

già viene fatta: gli omogeneizzati sono privi di sale. Ma anche gli adulti devono fare attenzione perché il sale è ovunque, soprattutto nei cibi preconfezionati e superare la dose giornaliera consigliata è molto facile».

Non va dimenticato poi che d'inverno la pressione aumenta e in estate diminuisce. E la terapia con i farmaci segue questo andamento. Ad elevare il rischio poi è la

presenza di colesterolo che con il tempo, causa l'indurimento delle arterie. «Prima vera e autunno sono le stagioni dell'infarto — dice il medico —. Un'attenzione particolare dovrebbero averla anche le donne perché dopo la menopausa viene meno la protezione ormonale di cui hanno beneficiato per quasi tutta la vita. E così, all'improvviso, la donna si trova più esposta al rischio».