Ipertensione: nemica insidiosa, da non sottovalutare

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho la pressione alta da sei anni, devo sempre prendere la pastiglietta» sostiene la signora, serafica, 62 anni ben portati, se non fosse per quest'ancora invisibile, serio pericolo. «Chi altri ha avuto problemi di cuore nella sua famiglia?». «Ah, beh, tutti. Tra infarti e ictus, una strage. I miei nonni avevano anche loro la pressione alta, e si son fatti l'ictus. Mio papà purtroppo è rimasto secco con l'infarto, poverino, appena andato in pensione. Io assomiglio a lui. Eh, quando uno è destinato, non si scappa».

Questo racconto è paradigmatico. E qui sta il punto: l'ipertensione diventa destino se non si prendono per tempo efficaci contromisure. In Italia muoiono di infarto o ictus il 33,4% delle donne e il 28,1% degli uomini: l'ipertensione è il più potente fattore di rischio per entrambi. Questa patologia colpisce circa il 31% della popolazione italiana adulta, oltre 15 milioni di persone, di cui il 60% ha più di 74 anni. In più il 17% ha un'ipertensione "borderline", iniziale.

Purtroppo questa patologia è accettata come destino, come i capelli bianchi. E' molto diffusa, e tuttavia è poco percepita nella sua pericolosità e nel suo tremendo costo in salute. Merita condividerne gli aspetti che ci consentono di prevenirla e limitarne i danni.

Di fatto, con l'ipertensione il più potente nemico del cuore è in agguato, già pronto a colpire. Il primo bersaglio sono gli uomini in età lavorativa; il secondo, per età, sono le donne dopo la menopausa, nelle quali la perdita degli ormoni sessuali, dovuta all'esaurimento o alla rimozione delle ovaie, è il più potente nemico biologico della salute cardiovascolare, se non ridiamo al corpo gli ormoni perduti. Non bastasse, proprio perché il primo tempo della malattia è silenzioso, il 27%-33% delle persone ipertese non sa (ancora) di esserlo.

Prima raccomandazione: misuratevi tutti la pressione, dal medico di famiglia o in farmacia, già oggi, al massimo domani. Prendete la questione seriamente, soprattutto se avete ipertesi in famiglia, o casi di infarto o ictus, o alterazioni pressorie anche modeste. "Normalizzare" i primi passi di ogni patologia è una tendenza perniciosa, anche da parte di noi medici. Dire «è normale, alla sua età» è pericoloso. Non si deve confondere un dato "frequente", per esempio tra gli anziani, con un dato "normale". Un'alta frequenza, dal punto di vista statistico, non va confusa con la normalità biologica e fisiopatologica. Per essere "in salute" un dato parametro dovrebbe restare nel range biologico di normalità, idealmente fino a cent'anni.

Quando vi siete misurati la pressione l'ultima volta? Se era al di sopra di 130 di massima e 85 di minima, ecco il primo semaforo giallo, su cui merita allertarsi, ancor più se si è sovrappeso o obesi. Il Italia, già nel 2020, più del 45,9% della popolazione era in eccesso di peso, con tendenza in aumento. Quanto pesate? Qual è la vostra circonferenza addominale? Misuratevi e fatevi un esame di coscienza. Qual è il vostro stile di vita? Quanti passi fate ogni giorno? L'ideale sono almeno 7.000 passi, secondo le ultime stime. Soffrite di "divanite cronica", quel mix di pigrizia e stanchezza che vi tiene inchiodati sul sofà? Alzatevi e rimettetevi attivi. Siete in coppia, sposati o conviventi? Non rimandate! Controllatevi la pressione, subito! E fate una bella riflessione insieme, per riconoscere i fattori di rischio comuni in uomini e donne, dato che condividiamo ben 45 su 46 cromosomi, i "manuali di istruzioni" per il funzionamento di cellule,

organi e tessuti, cuore in testa.
Tra i fattori di rischio condivisi ecco obesità e sovrappeso: sono il fattore modificabile più importante, responsabile del 20-30% dell'ipertensione. E attenti al diabete, gemello diabolico dell'obesità, e al colesterolo, che ne potenziano gli effetti sinistri a livello dei vasi arteriosi. Guardatevi negli occhi e iniziate un serio programma di rimessa in forma, a cominciare dalla camminata mattutina quotidiana: l'inattività fisica, da sola, raddoppia il rischio cardiovascolare e potenzia diabete e obesità. State leggeri con il sale, e preferite il sale di potassio. Attenti all'alcol, ricordando che nelle donne è due volte più pericoloso rispetto agli uomini, perché noi donne abbiamo meno della metà dell'alcol-deidrogenasi, l'enzima che lo distrugge. Attenti al fumo, che ferisce a fondo le arterie, con special gusto per le coronarie. Attenti ai disturbi del sonno, le apnee ostruttive, attivate dall'obesità. Sono comuni fra uomini e donne anche le predisposizioni genetiche familiari, i fattori psicosociali (fra cui stress, depressione, ostilità), l'età avanzata e l'inquinamento. Prevenzione per entrambi: stili di vita sani, seguiti con costanza e disciplina. Per le donne, un aiuto in più: la terapia ormonale sostitutiva, se indicata, è un'ottima alleata per avere fino a tarda età una pressione perfetta e il cuore che sorride.