

**il caseificio**  
associazione culturale  
**le serate dello star bene**  
3° ciclo di incontri

**...centra il benessere!**  
**SPILIMBERGO** sala "il caseificio"  
dall'8 aprile al 9 maggio 2010



**obiettivo  
salute**  
conoscere • prevenire • curare



**giovedì 29 aprile 2010 ore 20,45**

**Iperensione arteriosa: il killer silenzioso**

I consigli e gli strumenti per tenere la pressione sotto controllo quando e come intervenire.

**Relatore**

Giuseppe Felace, medico diabetologo, responsabile ambulatorio diabetologico dell'ospedale di Spilimbergo, presidente regionale AMD - Associazione Medici Diabetologici.

a cura della:



**Farmacia Santorini**

**IPERTENSIONE ARTERIOSA: IL KILLER SILENZIOSO**

Hai mai misurato la pressione arteriosa? Potresti essere uno dei circa 15 milioni di italiani affetto da ipertensione arteriosa. Solo la metà delle persone che hanno pressione alta, ne sono consapevoli.

L'ipertensione arteriosa non è una malattia di per sé ma aumenta il rischio di essere colpito da ictus cerebrale, infarto di cuore, insufficienza renale ed altre malattie. D'altro canto, il ricorso alle cure oggi disponibili permette di eliminare pressoché completamente questo rischio "aggiuntivo".

La pressione arteriosa è la pressione esercitata dal sangue, pompato con forza dal cuore, sulla parete delle arterie che distribuiscono il sangue stesso nell'organismo. Dal momento che il cuore batte ad intervalli regolari, è possibile distinguere una pressione "massima" o "sistolica" che corrisponde al momento in cui il cuore pompa il sangue nelle arterie, ed una pressione "minima" o "diastolica" che corrisponde alla pressione che rimane nelle arterie nel momento in cui il cuore si ricarica di sangue per il battito successivo.

Quando si parla di ipertensione arteriosa?

Il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari cresce con l'aumentare dei valori pressori. Un soggetto con valori di pressione sistolica di 120 mm Hg (considerati assolutamente normali) ha comunque un rischio cardiovascolare leggermente superiore a chi presenti una pressione sistolica di 110 mm Hg.

Tuttavia, secondo il consenso degli esperti, si ritiene che il rischio cardiovascolare aumenti al punto di giustificare un intervento terapeutico, anche farmacologico, in presenza di valori di pressione pari o superiori a 140 mm Hg per quanto riguarda la pressione sistolica (la "massima") e/o pari o superiori a 90 mm Hg per quanto riguarda la pressione diastolica (la "minima"). Valori pressori compresi tra 140/90 e 160/100 sono definiti ipertensione arteriosa di grado 1, tra 160/100 e 180/110 si parla di ipertensione arteriosa di grado 2 e, oltre i valori di 180/110, si parla di ipertensione arteriosa di grado 3.



### Quali sono le cause di ipertensione?

Solo in un paziente iperteso su venti (circa il 5%) è possibile individuare una causa specifica dell'ipertensione: nella grande maggioranza dei casi, invece, gli accertamenti diagnostici utilizzati più comunemente non evidenziano alcuna malattia che possa essere considerata responsabile dell'ipertensione.

In questi pazienti, il rialzo pressorio è verosimilmente provocato dal funzionamento difettoso dei meccanismi che hanno il compito di mantenere in equilibrio i valori pressori. In questi casi, l'ipertensione arteriosa viene definita "essenziale" o "primaria" o "idiopatica", tutti termini che cercano di rendere meno evidente la incapacità di definire con esattezza i meccanismi che hanno causato l'aumento pressorio.

### Come si cura l'ipertensione arteriosa?

L'obiettivo della cura dell'ipertensione arteriosa è la riduzione dei valori pressori e del rischio di ammalarsi di malattie cardiovascolari. La riduzione della pressione può essere ottenuta con opportuni provvedimenti igienico-dietetici e con farmaci. Le misure igienico-dietetiche prevedono l'aumento dell'attività fisica (camminare, andare in bicicletta, palestra...), riduzione del peso corporeo con una adeguata dieta ipocalorica nel caso di obesità, riduzione del consumo di sale con i cibi. Questi provvedimenti riducono la pressione di pochi millimetri di mercurio, richiedono un costante impegno ed una forte motivazione individuale, ma hanno effetti vantaggiosi a lungo termine anche su altri fattori di rischio spesso associati all'ipertensione, come l'obesità, l'ipercolesterolemia ed il diabete. Devono essere combinati con la terapia farmacologica, di cui aumentano l'efficacia sia in termini di riduzione della pressione che del rischio cardiovascolare.

I farmaci antiipertensivi sono molto numerosi ed agiscono attraverso meccanismi ben conosciuti e diversi. I farmaci antiipertensivi sono di solito efficaci e ben tollerati. Va detto però che non sempre è sufficiente un solo farmaco per ottenere un buon controllo pressorio e che spesso si deve ricorrere ad una terapia di associazione, che prevede l'assunzione di due o più farmaci.

## PROSSIMO INCONTRO

**domenica 9 maggio 2010 ore 14.30-17.30  
presso la palestra Judo Club Fenati**

### Respiro metafora della vita

Modi di essere, modi di respirare:

lavorare sul respiro per desomatizzare ansia, insonnia, stress e attacchi di panico.

### Relatore

Carlo Robustelli, *psicanalista empatico/introspeffivo, insegnante di Yoga*

Si consiglia abbigliamento caldo e comodo, cuscino e calzini

a cura della **Associazione Terracielo di Maniago**

Ciclo di incontri organizzato da

**il caseificio**  
associazione culturale



**Credima Soc. di mutuo  
soccorso**  
S. Giorgio della Richinvelda



**Farmacia Santorini**  
Spilimbergo



**Poliambulatorio  
Centro Smile**  
Spilimbergo

Con il patrocinio di



**Comune  
di Spilimbergo**

**Ingresso libero** - Info: tel. 0427 50880 - fax 0427 50897 - [www.ilcaseificio.net](http://www.ilcaseificio.net)