

All'esercito di 80mila ipertesi: «Meno sale e più movimento»

Ma solo 53mila piacentini sanno di avere il problema. La dietista Maj e i medici Villani e Crippa per la nuova tappa di "Lifestyle"

Betty Paraboschi

PIACENZA

● Il pericolo, come l'appetito, vien mangiando. Almeno per chi soffre di ipertensione: a Piacenza e provincia le stime parlano di circa 80 mila ipertesi fra i 35 e i 75 anni e di questi solo 53 mila sanno di esserlo. Il resto invece è fenomeno sommerso, come ha evidenziato Giuseppe Crippa, direttore dell'unità operativa di ipertensione arteriosa e malattie cardiovascolari correlate dell'ospedale di Piacenza che ieri pomeriggio è intervenuto all'Auditorium della Fondazione di Piacenza e Vigevano nell'ambito della settimana dedicata al benessere promossa da "Lifestyle".

Il nuovo brand di Progetto Vita ha infatti messo sotto i riflettori il tema dell'ipertensione e il suo legame con l'alimentazione: «A Piacenza, come in generale in altre realtà, l'ipertensione arteriosa è in aumento esattamente come lo è l'obesità - ha spiegato Crippa durante l'incontro coordinato dalla dietista Monica Maj che ha visto partecipare anche il primario di Emergenza urgenza e Cardiologia dell'ospedale di Piacenza Giovanni Quinto Villani e la presidente di Progetto Vita Daniela Aschieri - nel nostro territorio si stimano circa 80 mila iper-

tesi: dei 50 mila che ne sono consapevoli, solo 35 mila sono in trattamento e di questi solo 17 mila alla fine hanno una pressione normale. Piacenza non fa eccezione: la situazione è più o meno comune ad altre realtà provinciali. Quello che fa preoccupare è il fatto che mentre in passato trovare un ventenne con la pressione alta era una rarità oggi non è più così».

Cosa c'entra con tutto questo l'alimentazione? C'entra eccome, ha spiegato Crippa, «dato che il 75 per cento del sale che assumiamo deriva dai cibi che acquistiamo». «L'alimentazione è alla base di qualsiasi trattamento contro l'ipertensione, sia abbinata coi farmaci che no - ha dichiarato il medico - questo significa che innanzitutto occorre mangiare quello che ci permette di restare normopeso e poi ridurre il sale, conoscendo anche gli alimenti che mettiamo in tavola».

Alla berlina finiscono dunque il risotto al gorgonzola e cime di rapa alla Canavacciolo dunque, ma anche le quattro patatine farcite sponsorizzate da Cracco nelle pubblicità. Ma sorprendentemente nell'occhio del ciclone finisce anche il cibo per eccellenza, il pane: «Anche se non lo diremmo, il pane è uno dei primi responsabili dell'incremento di sale nella nostra dieta - ha fatto



I medici Giovanni Quinto Villani, Giuseppe Crippa e Daniela Aschieri, con la dietista Monica Maj FOTO LUNINI

75 %

Il 75 per cento del sale che assumiamo deriva da cibi che acquistiamo, dicono gli esperti



Preoccupa trovare anche giovanissimi con pressione fuori norma» (Giuseppe Crippa)

notare la dietista Maj - non si dice di non mangiare pane, ma di privilegiare magari quello meno salato come lo usano in Umbria o in Toscana. Anche il pane azzimo è una buona alternativa. E poi mai, ma davvero mai, mettere la saliera a tavola. Nelle preparazioni sono da preferire le spezie e le erbe officinali: se bene usate davvero possono fare la differenza. Essere ipertesi non significa non mangiare bene: un buon piatto a base di pesce salva la gola e la salute».

A farle eco è stato anche Villani: «Noi siamo abituati a curare le persone coi farmaci, ma siamo abituati anche a non considerare l'alimentazione come uno stru-

mento per garantire la qualità della nostra salute nel tempo: sbagliamo», ha fatto notare il primario. Ma al di là dell'alimentazione un ruolo importante lo gioca anche il movimento: «Nella quotidianità dobbiamo abituarci a non essere sedentari - ha precisato Aschieri - oggi infatti fa più vittime la sedentarietà che il fumo: l'attività fisica è perfetta, ma anche salire le scale, non stare eccessivamente sul divano e interrompere questi meccanismi di sedentarietà ci può far togliere tante medicine. Un esempio lo hanno dato anche i piacentini che hanno aderito alla camminata con il cuore organizzata da Dino Groppelli».