

# «Ipertensione killer ci sono 90mila malati ma uno su tre non lo sa»

LUNEDÌ È LA GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE, L'ESPERTO: «LA PANDEMIA HA GIOCATO CONTRO, SERVE RECUPERO DEI CONTROLLI»

Filippo Lezoli

## PIACENZA

● L'appello che giunge dal medico Giuseppe Crippa è di non abbassare la guardia. Anche adesso, che tutte le attenzioni sono concentrate sulla lotta all'epidemia di Covid-19, l'ipertensione continua a mietere vittime. Anzi, il killer silenzioso, così è definita la malattia per la sua capacità di dissimulazione, di essere presente anche senza farsi vedere, da quando c'è il virus ha accelerato.

Lunedì 17 si celebra la Giornata mondiale contro l'ipertensione arteriosa all'insegna del motto "Misurare la pressione allunga la vita". Crippa, delegato provinciale della Società italiana dell'ipertensione arteriosa, snocciola numeri che fanno comprendere l'entità del fenomeno. «Il 37% delle persone adulte soffre di ipertensione - dice - si stima ne soffrano 15 milioni di italiani, ma la maggior parte non ne è a conoscenza».

**Dottor Crippa, in primo luogo di cosa parliamo quando parliamo di ipertensione?**



Giuseppe Crippa

«Si verifica quando la pressione è alta. La pressione arteriosa è la forza esercitata dal sangue sulle pareti delle arterie a causa della spinta dovuta alla contrazione del cuore».



**Si stima che vi sarà un aumento di mortalità cardiovascolare del 5 per cento»**

### Cosa intende per pressione alta?

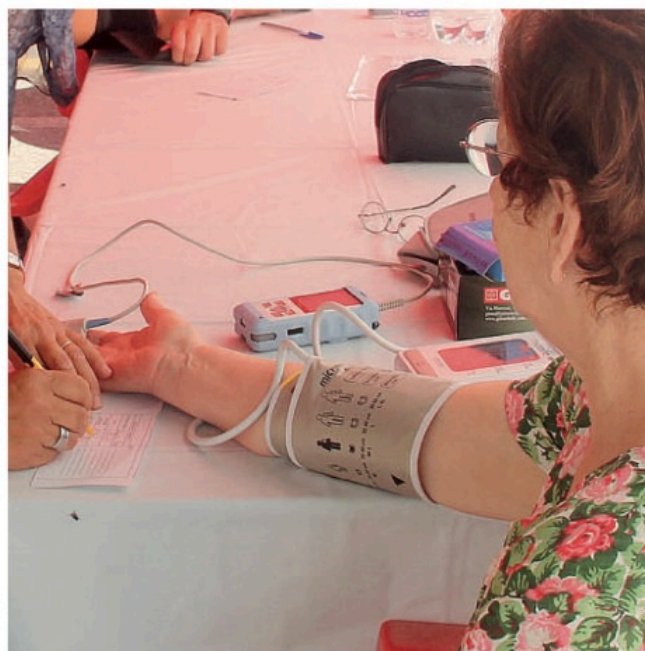
«Si è stabilito che se lo sfigmomanometro segna un valore al di sopra di 140 per la pressione massima e di 90 per la minima cominciano a comparire danni agli organi bersaglio dell'ipertensione».

### Di quali organi si tratta?

«Il cuore, il cervello, le arterie e i reni. È la più frequente causa di malattie cardiache, la seconda causa di ictus cerebrale e la prima di insufficienza renale. Si calcola che ci siano 280mila morti cardiache all'anno dovute all'ipertensione arteriosa. Sono numeri che non possono essere sottovalutati nonostante la priorità al momento sia assegnata al Covid-19».

### Veniamo al punto, crede che lo scoppio dell'epidemia abbia comportato, diciamo così, un rilassamento nel contrastare l'ipertensione?

«Porto un dato: è stato stimato che nel 2021 a causa dell'ipertensione ci sarà un aumento della mortalità cardiovascolare del 5% rispetto all'anno precedente, quando invece tendeva alla riduzione».



Gli ipertesi devono svolgere frequenti accertamenti

### La pandemia che ruolo ha giocato in tale incremento?

«È diminuita la possibilità di curarsi, perché gli ambulatori erano chiusi e i pazienti non potevano chiedere né accertamenti né, a volte, neppure i farmaci. In secondo luogo durante il lockdown ci si è adagiati, l'aumento di peso dei pazienti ha complicato lo stato di salute».

### Può portare un esempio? Nel suo ambulatorio quali problemi ha riscontrato?

«Chi era a conoscenza di soffrire di ipertensione ha rimandato la soluzione. Gli ipertesi devono svolgere frequenti accertamenti, nell'ultimo anno molte persone li hanno saltati. Si è fatta meno attività fisica, cosa fondamentale per combattere il problema».

### In questo contesto la giornata di lunedì che messaggio intende portare?

«Dobbiamo recuperare i pazienti che non sanno di essere iperte-

manifesta. All'inizio è asintomatica, fa male ma si nasconde. Il paziente non se ne accorge, quando percepisce i sintomi sono già quelli dei danni provocati all'organo, ad esempio l'angina pectoris, uno scompenso cardiaco o una fibrillazione atriale. A Piacenza si verificano circa 2mila decessi all'anno per malattie cardiache legate all'ipertensione».

### Cosa si può fare per intervenire?

«In primo luogo, oltre al movimento, la dieta e la riduzione dell'apporto di sale sono fondamentali come primo trattamento dell'ipertensione. Spesso sono risolutivi».

### Poco sale dunque?

«Si aggiunge spesso per esaltare la sapidità del cibo prima ancora di avere compiuto il primo assaggio. Chi soffre di ipertensione dovrebbe evitare acciughe, capperi, olive, sughi pronti, tutti alimenti ricchi di sale. Così come va evitato l'esagerato consumo di alcool».

### La cura farmacologica in cosa consiste?

«Si usano farmaci vasodilatatori, che dilatano le arterie riducendo la pressione generata dal cuore. Altri invece agiscono sul cuore, come i betabloccanti, riducendo la forza con cui si contrae e di conseguenza la pressione arteriosa. In altri casi ancora si somministrano diuretici. Oggi si privilegia la loro combinazione per usare dosi più basse e meglio tollerate dal paziente».

### Una curiosità: esiste anche un problema legato alla pressione bassa?

«Le rispondo come farebbero gli americani: The lower, the better. Più è bassa, meglio è. Può arrecare qualche disturbo, ma mediamente non è un fenomeno grave».

si e misurare la pressione ai non controllati. In nessun'altra malattia esiste una percentuale di successo come per l'ipertensione se il paziente assume i farmaci. Con i farmaci, la dieta e l'attività fisica, il 98% degli ipertesi risolve il problema; per il restante 2% può servire un intervento chirurgico. Ecco perché la Società di ipertensione sta svolgendo una campagna informativa sulla diagnosi, i rischi e la cura della malattia che culminerà il 17 maggio, con articoli informativi, interviste televisive e radiofoniche dirette alla popolazione generale».

### A Piacenza quali sono i numeri dell'ipertensione?

«Ne soffrono 90mila soggetti, ma un terzo non ne è consapevole. Dei 90mila, solo 15mila sono sottoposti a trattamenti che comportano una normalizzazione della pressione arteriosa».

### Come si manifesta?

«Tranne che in casi gravi non si