

Battiti e Risposte

Elvira Resciniti



“C’è un collegamento tra avere la pressione alta e le altre malattie come il diabete?”

C’è un collegamento tra avere la pressione alta e altre malattie come il diabete?

Benvenuto nella Rubrica dedicata a costruire la tua salute.

Come un intricato puzzle, ogni “pezzo” del nostro organismo ha una relazione con l'altro. Ci siamo mai chiesti come l'ipertensione, nota come il "killer silenzioso", possa influire sulle altre condizioni di salute, come il diabete o le malattie cardiache? Ebbene, andiamo a scoprire insieme.

L'ipertensione e le malattie cardiache:

L'ipertensione può causare danni alle arterie, rendendole meno elastiche e limitando così la circolazione del sangue al cuore. Ciò può portare a diverse condizioni cardiache, tra cui l'angina (dolore toracico), l'infarto o la cardiopatia ischemica (1).

L'ipertensione e il diabete:

Il diabete e l'ipertensione sono spesso compagni di sventura. Le persone con diabete hanno maggiori probabilità di sviluppare ipertensione, e viceversa(2). La combinazione di queste due condizioni aumenta notevolmente il rischio di danni ai

vasi sanguigni, ai reni, al cuore e agli occhi. Inoltre, l'ipertensione può rendere il diabete più difficile da controllare.

Ma, come si intrecciano esattamente queste condizioni?

- **Infiammazione:** Sia l'ipertensione che il diabete possono causare un aumento dell'infiammazione nel corpo, che può danneggiare i vasi sanguigni (3).
- **Insulino-resistenza:** L'ipertensione può rendere il corpo meno reattivo all'insulina, potenziando il rischio di sviluppo del diabete (4).
- **Sovrappeso:** Sia il diabete che l'ipertensione sono spesso associati all'obesità, che può agire come un fattore aggravante per entrambe le condizioni (5).

Come possiamo proteggere la nostra salute?

- **Stile di vita salutare:** Mantenere un peso ideale, fare regolare attività fisica e seguire una dieta equilibrata può ridurre il rischio di sviluppare sia l'ipertensione che il diabete.
- **Controllo medico regolare:** Monitorare regolarmente la pressione arteriosa e i livelli di zucchero nel sangue può aiutarci a prevenire o gestire queste condizioni in modo efficace.
- **Educazione:** Conoscere i rischi associati all'ipertensione e al diabete ci permette di prendere decisioni informate sulla nostra salute.

In conclusione, mentre l'ipertensione, il diabete e le malattie cardiache possono sembrare distinti "nemici" della nostra salute, sono in realtà strettamente collegati. Informarsi e agire in modo proattivo può fare la differenza nella prevenzione e gestione di queste condizioni. Alla prossima puntata!

Riferimenti:

1. Chobanian A.V., et al. (2003). Seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure. *Hypertension*, 42(6), 1206-1252.
2. Adler A.I., et al. (2000). Association of systolic blood pressure with macrovascular and microvascular complications of type 2 diabetes: (UKPDS 36). *BMJ*, 321(7258), 412-419.
3. Libby P., & Hansson G.K. (2015). Inflammation and immunity in diseases of the arterial tree: players and layers. *Circulation Research*, 116(2), 307-311.
4. Reaven G.M. (2004). Insulin resistance, hypertension, and coronary heart disease. *Journal of Clinical Hypertension*, 6(9), 494-500.
5. Whelton P.K., et al. (2006). Primary prevention of hypertension: clinical and public health advisory from The National High Blood Pressure Education Program. *JAMA*, 288(15), 1882-1888.