

---

# Battiti e Risposte

Elvira Resciniti

---



*“Cos'è l'ipertensione e perché fa male?”*

## Cos'è l'ipertensione e perché fa male?

Benvenuto nella nostra rubrica dedicata al tuo benessere e alla tua salute!

Affrontiamo un tema cruciale per la salute del cuore: l'ipertensione, spesso definita come "il **killer silenzioso**". Un nome inquietante, ma estremamente accurato, che intende sottolineare l'importanza di conoscere e gestire questo disturbo per il bene della nostra salute cardiovascolare.

L'ipertensione si verifica quando la pressione del sangue nelle arterie è elevata in modo costante, imponendo al cuore uno sforzo extra per pompare sangue al resto del corpo (1). Questo fenomeno può provocare gravi danni alle arterie, al cuore e ad altri organi, contribuendo al rischio di sviluppare malattie cardiovascolari come l'ictus e l'infarto del miocardio.

Il termine "killer silenzioso" non è affatto un eufemismo. In molti casi, l'ipertensione non presenta sintomi evidenti fino a quando non causa complicazioni gravi o addirittura letali. Questo rende la diagnosi precoce e il monitoraggio regolare fondamentali per la prevenzione.

Ora ti chiederai, come posso sapere se ho l'ipertensione? La risposta è semplice: mediante misurazioni regolari della pressione arteriosa. Gli standard attuali identificano una pressione sistolica (il numero più alto) di 130- 135 mm Hg o superiore, o una pressione diastolica (il numero più basso) di 80 mm Hg o superiore, come ipertensione (3).

La gestione dell'ipertensione è un processo multifattoriale che include cambiamenti nello stile di vita, come una dieta equilibrata, esercizio fisico e, se necessario, farmaci antiipertensivi. È fondamentale consultare un medico di fiducia per una diagnosi accurata e un piano di trattamento personalizzato.

Perché è così importante parlare di ipertensione? Perché, come già sottolineato, è una delle principali cause di malattie cardiovascolari, che sono tra le principali cause di morte a livello globale.

Pertanto, l'attenzione all'ipertensione dovrebbe essere una priorità per tutti, indipendentemente dall'età o dallo stato di salute generale. È un aspetto critico della prevenzione che può davvero fare la differenza tra una vita di qualità e una vita segnata da complicazioni di salute evitabili.

Alla prossima puntata dove continueremo a esplorare i temi che riguardano la salute del nostro cuore.

E ricorda, la prevenzione è la migliore cura.

## Riferimenti

1. Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., et al. (2018). 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal*, 39(33), 3021–3104.
2. Lackland, D. T. (2014). Racial differences in hypertension: implications for high blood pressure management. *The American Journal of the Medical Sciences*, 348(2), 135–138.
3. Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., et al. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Hypertension*, 71(6), e13–e115.
4. Roth, G. A., Johnson, C., Abajobir, A., et al. (2017). Global, Regional, and National Burden of Cardiovascular Diseases for 10 Causes, 1990 to 2015. *Journal of the American College of Cardiology*, 70(1), 1–25.