

Pressione alta: quali danni può causare alla tua salute?



INDICE

Iperensione arteriosa

L'ipertensione può danneggiare le tue arterie che dovrebbero, invece, essere forti, lisce ed elastiche per far scorrere facilmente il sangue. Con l'avanzare dell'età, le arterie perdono naturalmente elasticità (aterosclerosi), fenomeno che però aumenta negli ipertesi. Nelle arterie si possono formare dei trombi (depositi di grasso, piastrine, ecc.) che riducono il lume dell'arteria. La pressione alta aumenta l'infiammazione della parete arteriosa e facilita la formazione del trombo, al tempo stesso favorisce il distacco, anche parziale, del materiale che può arrivare ad un'arteria più piccola, ostruirla e provocare ictus o infarto del cuore.

Aneurisma

Si parla di aneurisma quando la dilatazione progressiva di un tratto dell'arteria è aumentato del 50%, se è inferiore si chiama **ectasia**. La dilatazione assottiglia la parete arteriosa e crea una specie di palloncino: questo può rompersi sotto spinta della pressione alta, provocando emorragie anche fatali. **L'arteria addominale** è la più colpita da aneurisma, che tuttavia può manifestarsi anche in tutte le altre le arterie, comprese quelle cerebrali. È consigliabile, specie dopo i 50 anni, sottoporsi ad un esame chiamato ecocolordoppler per verificare lo stato di salute del sistema arterioso e venoso.

Attacco di cuore

Le varie conseguenze dell'ipertensione aumentano il rischio d'infarto (quando il cuore o una sua parte smette di funzionare), che può manifestarsi con diversi sintomi come pressione o dolore al petto, al braccio, al collo, alla mascella, ed anche con la difficoltà a respirare, nausea o vomito, fino a sembrare un problema di stomaco. I danni al cuore provocati dall'infarto possono essere più o meno gravi, a seconda dell'ampiezza dell'area non irrorata dalle coronarie e dal tempo in cui le cellule sono rimaste senza ossigeno. Pertanto, è importante riconoscere i sintomi e chiamare subito il 118.

Ictus

L'ipertensione aumenta il rischio di ictus (infarto cerebrale), un evento determinato dalla morte del tessuto cerebrale in seguito all'insufficiente apporto di sangue ad un'area più o meno estesa del cervello, dovuto alle stesse cause dell'ischemia coronarica. La pressione alta favorisce anche l'ictus embolico, dovuto invece ad un frammento di trombo che ostruisce le piccole arterie cerebrali. L'ipertensione cronica è la causa principale dell'ictus emorragico, che avviene quando un vaso sanguigno si rompe, o subisce una perdita di sangue che esercita pressione sui tessuti cerebrali e li danneggia.

Insufficienza renale

E' chiamata anche "la malattia silenziosa" perché si può perdere addirittura fino al 90% della funzionalità dei reni prima di riscontrarne i sintomi. I danni ai reni possono causare ipertensione, ma anche l'ipertensione può causare seri danni ai reni. Infatti, è la seconda causa d'insufficienza renale perché, restringendo i vasi sanguigni utilizzati dai reni per eliminare i rifiuti liquidi, ne impedisce la regolare funzionalità, oltre che diminuire l'apporto di ossigeno e nutrienti alle cellule dell'organo. La malattia diagnosticata precocemente può essere curata, al contrario, se trascurata, si trasforma in insufficienza cronica che provoca problemi al cuore. Chi soffre di questa malattia ha 10-20 volte più probabilità di avere un infarto.

Fratture delle ossa

Nelle persone con la pressione alta è stata riscontrata una maggiore presenza di calcio nelle urine. L'anomala perdita di questo importante minerale causa l'indebolimento delle ossa e favorisce le fratture, in particolare nelle donne dalla menopausa in poi. Un recente studio ha evidenziato che una bassa assunzione di calcio può essere associata sia all'ipertensione che all'osteoporosi, infatti, molte persone soffrono di entrambe le malattie a causa di un'alimentazione povera di calcio e di vitamina D. La più importante fonte di calcio altamente biodisponibile sono latte e derivati come il Grana Padano DOP, che apporta ben 600 mg di calcio in una sola porzione da 50 grammi.

Ipertensione gestazionale

La pressione alta in gravidanza può portare seri problemi alla mamma e al feto. Durante la gestazione la pressione arteriosa tende a scendere, per poi tornare ai livelli precedenti o superiori allo stato gravidico. L'ipertensione gestazionale è uno dei problemi clinici di maggiore frequenza per i ginecologi: è presente in circa il 15% delle gravidanze e responsabile del 25% dei parti indotti pretermine. Sulle cause incidono più fattori e, tra questi, una dieta ipocalorica e povera di calcio, zinco e proteine. Il Grana Padano DOP è l'alimento che, all'interno di una dieta equilibrata, può aiutare a colmare la carenza di calcio e proteine.

Demenza e Alzheimer

Il benessere del cervello dipende dalla salute delle sue arterie: l'aterosclerosi e i microdanni vascolari dovuti alla pressione alta e ripetuti nel tempo riducono l'irrorazione delle cellule cerebrali, limitandone la funzione cognitiva. Alcuni studiosi della Cornell University di New York hanno valutato il legame tra ipertensione e demenza affermando che l'ipertensione sconvolge la struttura e la funzione dei vasi sanguigni, producendo ischemia alla "sostanza bianca" in aree particolarmente critiche per le funzioni cognitive, fino a promuovere l'Alzheimer. Dalla pre-ipertensione in poi, cure adeguate, corretta alimentazione e stile di vita sano possono evitare il 50% dei casi di demenza.

Prevenire l'ipertensione

La pressione alta colpisce circa il 30% degli adulti, ma anche bambini (ipertensione infantile). A volte i sintomi non sono percepiti come preoccupanti e, proprio per questo, possono anche passare anni prima che si scopra di essere iperteso. Mal di testa, stordimento o vertigini, ronzii o acufeni nelle orecchie, alterazioni della vista e perdita di sangue dal naso sono i sintomi più comuni. Nel 95% dei casi non esiste una causa precisa, nel restante 5% invece è una conseguenza di malattie congenite o acquisite. La si previene con la corretta alimentazione e uno stile di vita sano: attività fisica, niente fumo, droghe, alcolici e controlli periodici.

Sale e formaggi

Gli ipertesi si sentono spesso dire dal medico di ridurre il sale ed anche di non mangiare formaggi stagionati perché ricchi di sodio. Vanno però fatte delle distinzioni. Una porzione di Grana Padano DOP (LARN 50g) contiene mediamente lo stesso sodio di 100g di pane tipo rosetta, pertanto, all'interno di una dieta equilibrata, può essere inserito con sicurezza anche in caso colesterolemia o ipertensione. Oltre a ciò, uno studio clinico su trenta pazienti mediamente ipertesi che hanno mangiato per due mesi ogni giorno 30g di Grana Padano DOP stagionato 12 mesi, ha rilevato che la pressione arteriosa non solo non è aumentata ma si è riscontrata anche una tendenza alla sua riduzione.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.