

Ipertensione killer silenzioso: colpito quasi 1 italiano su 3

L'ipertensione arteriosa è un importante fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, che ogni anno provocano 280 mila morti e rappresentano il 40% di tutte le cause di morte. A essere colpito è quasi un terzo della popolazione e il 5% dei bambini.

L'ipertensione arteriosa è un importante fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, che ogni anno provocano 280 mila morti (dati Istat) e rappresentano il 40% di tutte le cause di morte. Colpisce oltre 15 milioni di persone: quasi un terzo della popolazione. E non risparmia neanche i bambini e gli adolescenti: a essere colpito è il 5% di loro, una percentuale che supera il 20% nei piccoli con obesità grave. In vista della **XIII Giornata Mondiale di lotta all'ipertensione Arteriosa**, in programma **mercoledì 17 maggio**, www.doveecomemicuro.it (portale di public reporting delle strutture sanitarie italiane) ha chiesto a Prof. **Gianfranco Parati (Presidente della Società Italiana dell'ipertensione Arteriosa)** come coglierla in tempo e scongiurare gravi patologie quali **infarto al miocardio, ictus cerebrale, insufficienza renale e scompenso cardiaco**. Quanto alla cura di queste malattie, **Dove e Come Mi Curo** indica anche quali sono i parametri da guardare per individuare i centri ospedalieri più competenti e sicuri.

*“È importante non aspettare che si manifestino i segni di queste gravi patologie perché potrebbe essere già tardi”, dice **Gianfranco Parati**. “La nostra missione consiste nell'aiutare le persone a scovare questo nemico silenzioso, che è l'ipertensione, prima che faccia danni irreversibili. Il consiglio, anche per chi è in salute, è di misurare la pressione almeno una volta all'anno, fin dall'età scolare”.*

Che cos'è?

*“**L'ipertensione** è una condizione caratterizzata dall'alta pressione del sangue nelle arterie. A lungo andare può favorire l'**aterosclerosi**, cioè l'alterazione della parete delle arterie. La formazione di placche parietali e il conseguente restringimento delle arterie (o la loro occlusione) può ostacolare il flusso di sangue e provocare un'ischemia, cioè un mancato apporto di sangue in un determinato territorio. La pressione alta può anche danneggiare il cuore, che nel tempo rischia di ipertrofizzarsi e andare incontro a scompenso”, spiega **Gianfranco Parati**. “Ad essere più a rischio sono le persone che hanno una familiarità, quelle che soffrono di apnee notturne e russamento, le donne in menopausa e in genere i soggetti con stile di vita scorretto, caratterizzato da alimentazione sproporzionatamente abbondante (con eccessivo aumento di peso), assunzione di una quantità eccessiva di sale, sedentarietà, troppo stress psicologico, fumo di sigarette e consumo eccessivo di alcol, ridotta durata e qualità del sonno notturno. Possibili campanelli d'allarme dell'ipertensione sono **mal di testa, palpitazioni, epistassi (sangue dal naso) e capogiri**. Il più delle volte, però, questi sintomi non si manifestano. Per diagnosticare il disturbo, quindi, l'unica via è misurare la pressione”.*

Per quanto riguarda gli **adulti**, si parla di **ipertensione “sistolica”** se i valori della pressione massima sono uguali o superiori a 140 mmHg (cioè di millimetri di Mercurio, unità di misura della pressione arteriosa) e di **ipertensione “diastolica”** se i valori della pressione minima raggiungono o superano i 90 mmHg, quando misurati dal medico durante una visita.

Il problema purtroppo riguarda anche i **bambini**, specialmente quelli **sovrappeso e obesi**. *“La scuola può fare molto per loro, abituandoli a misurare la pressione fin da piccoli. Spesso, infatti, in questi casi, la diagnosi arriva tardi perché c'è poca consapevolezza del problema e perché i valori di riferimento sono diversi rispetto a quelli degli adulti”*. [NdR: i valori di riferimento per i bambini vengono calcolati in base all'età e alla superficie corporea. Le tabelle si possono reperire nella pubblicazione “Trattamento dell'ipertensione arteriosa nei bambini e negli adolescenti: raccomandazioni della Società Europea dell'Ipertensione Arteriosa”, 2016, Empar Lurbe e colleghi].

Come tenerla sotto controllo?

“Per tenere a bada la pressione il primo passo consiste nel correggere gli stili di vita: come già ricordato, fumo, stress e chili di troppo, infatti, rappresentano un fattore di rischio importante. Una sola sigaretta la fa salire per 15 minuti”, dice l'esperto. “Mentre la perdita di 1 kg, per un paziente obeso, significa farla calare di 1 mmHg. Stili di vita corretti (seguire una dieta sana povera di grassi e ricca di frutta e verdura, limitare il consumo di sale, fare regolarmente almeno mezz'ora di attività aerobica al giorno, evitare di fumare) contribuiscono notevolmente a tenere controllata la pressione, senza che vi sia bisogno di ricorrere ai farmaci”.

Queste misure sono importanti anche per scongiurare gravi patologie quali **l'infarto al miocardio, l'ictus e lo scompenso cardiaco**. Vediamo cosa sono, quali sintomi li accompagnano e come individuare i **centri ospedalieri più competenti e sicuri per curarli**.

INFARTO AL MIOCARDIO ACUTO

- Cos'è

È un danno al tessuto muscolare del cuore (miocardio) dovuto ad una diminuzione improvvisa dell'afflusso di sangue e di ossigeno. Spesso si verifica a causa della formazione di un coagulo di sangue (trombo) che va ad ostruire una o più arterie. In Italia, ogni anno, sono colpite dal disturbo circa 120 mila persone. *“C'è un'idea diffusa che la donna sia più protetta dell'uomo, ma se osserviamo le statistiche ci accorgiamo che non è così. Dopo la menopausa, la donna rischia persino di più. Probabilmente questo dipende dal fatto che ha stili di vita ormai simili a quelli dell'uomo. Inoltre, è più sensibile all'ansia e allo stress. È lei, infatti, la più soggetta alla cosiddetta sindrome di tako-tsubo (nota anche come sindrome del cuore infranto), patologia associata allo stress i cui sintomi sono comuni a quelli dell'infarto (anche se a questa patologia in genere si sopravvive)”*, spiega **Gianfranco Parati**.

- **Principali fattori di rischio**

Oltre all'**ipertensione**, fattori di rischio sono **l'età avanzata, il fumo, l'eccesso di peso, il diabete, il colesterolo alto e la familiarità**.

- **Sintomi**

Spia d'allarme tipica è il **dolore**, localizzato e limitato al petto o che si irradia alle spalle e alle braccia (più comunemente il sinistro), al collo, alla mandibola, ai denti, alla schiena. Altro segnale è un **senso di oppressione al torace** (da non confondere con l'indigestione) che dura in genere 20 minuti o più. Altri campanelli di allarme possono essere la comparsa in parallelo di **affanno improvviso, sudorazione fredda, nausea e vomito, svenimento, vertigini improvvise, stato d'ansia, debolezza marcata e improvvisa**.

- **Cosa fare quando compaiono?**

Se si sospetta che si stia verificando un infarto è bene correre subito al **pronto soccorso**.

- **Come individuare le strutture più sicure e competenti per curarlo?**

Per individuare i **centri più sicuri** si può andare sul portale www.doveecomemicuro.it e inserire nella barra del "cerca" la parola chiave "[infarto al miocardio](#)". In cima ai risultati, compariranno le strutture migliori recensite in base ai 3 indicatori disponibili per questa patologia: i **volumi annuali di ricoveri, la mortalità a 30 giorni dal ricovero e la proporzione di pazienti trattati con PTCA (Angioplastica Coronarica Percutanea) entro 2 giorni**. Per quanto riguarda il **volume annuale di ricoveri**, il valore di riferimento istituzionale per garantire che una struttura sia competente e sicura è fissato a **100 casi l'anno** [documenti ufficiali che indicano tale valore: Ministero della Salute. Decreto 2 aprile 2015. n.70; Programma Nazionale Esiti. 2016. Sviluppato dall'Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali (Agenas) per conto del Ministero della Salute].

Per quanto riguarda la **mortalità a 30 giorni**, invece, il valore di riferimento istituzionale è fissato **all'8% dei casi trattati** [documenti ufficiali che indicano tale valore: Ministero della Salute. Decreto 21 giugno 2016; Programma Nazionale Esiti. Treemap: definizione e metodi. Edizione 2015. Sviluppato dall'Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali (Agenas) per conto del Ministero della Salute].

Per quanto riguarda la **proporzione di trattati con PTCA**, infine, il valore di riferimento istituzionale è fissato al **45% dei casi trattati** [documenti ufficiali che indicano tale valore: Ministero della Salute. Decreto 21 giugno 2016; Programma Nazionale Esiti. Treemap: definizione e metodi. Edizione 2015. Sviluppato dall'Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali (Agenas) per conto del Ministero della Salute].

I semafori verdi, presenti su www.doveecomemicuro.it, indicano che la struttura rispetta queste soglie.

SCOMPENSO CARDIACO

- Cos'è

Lo **scompenso cardiaco** è un'alterazione della struttura e della funzione cardiaca che porta a un'insufficiente funzione di pompa del cuore. Ciò comporta una scarsa ossigenazione di organi e tessuti. Oltre i 65 anni, rappresenta la prima causa di ricovero in ospedale, per cui è considerato un problema di sanità pubblica di grande importanza. Si stima che in Italia ne soffrano circa 600mila persone.

- Principali fattori di rischio

Fattori di rischio sono, oltre **all'ipertensione, l'età avanzata, il fumo, l'eccesso di peso, il diabete, il colesterolo alto**. Questa condizione è anche una possibile complicanza di un infarto superato in passato ma con un danno cicatriziale permanente al ventricolo sinistro, di una malattia delle valvole cardiache, o di cardiopatie congenite che si accompagnano ad una alterata struttura del muscolo cardiaco su base genetica.

- Sintomi

I sintomi possono essere la **mancanza di fiato, l'affanno, l'ortopnea (cioè l'affanno a riposo che migliora con la posizione seduta), la ridotta tolleranza allo sforzo, il facile affaticamento e gli edemi alle caviglie**.

- Cosa fare quando compaiono?

Se si sospetta uno scompenso cardiaco è bene recarsi subito al **pronto soccorso**.

- Come individuare le strutture più sicure e competenti per curarlo?

Per individuare i centri più sicuri si può andare su www.doveecomemicuro.it e inserire nella barra del "cerca" la parola chiave "scompenso cardiaco". In cima ai risultati, compariranno le strutture migliori recensite in base all'unico indicatore disponibile per questa patologia: la **mortalità a 30 giorni dal ricovero**. Il valore di riferimento istituzionale per garantire che una struttura sia efficace è fissato al **9% dei casi trattati** [documenti ufficiali che indicano tale valore: Ministero della Salute. Decreto 21 giugno 2016; Programma Nazionale Esiti. Treemap: definizione e metodi. Edizione 2015. Sviluppato dall'Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali (Agenas) per conto del Ministero della Salute].

Il semaforo verde, presente su www.doveecomemicuro.it, indica che la struttura rispetta questa soglia.

ICTUS

- Cos'è

È un **danno cerebrale** che si verifica, in caso di ictus ischemico, quando si **interrompe l'apporto di sangue ossigenato in un'area del cervello** e, di conseguenza, si perdono le relative funzioni. In caso di ictus emorragico, invece, la causa è la rottura di un vaso cerebrale, solitamente un'arteria. In Italia si contano, ogni anno, circa **196 mila casi, di cui il 20% sono recidive**. È la terza causa di morte dopo le malattie ischemiche del cuore e i tumori e rappresenta la principale causa d'invalidità.

- Principali fattori di rischio

Fattori di rischio sono, oltre **all'ipertensione, l'età avanzata, il sesso maschile, la familiarità, l'eccesso di peso, il colesterolo alto, il diabete, il fumo e il troppo alcol**.

- Sintomi

Segnali possono essere **un'improvvisa debolezza a un arto, indolenzimento di un lato del volto, confusione mentale, difficoltà nel linguaggio, perdita di equilibrio e di coordinazione, violenta cefalea, perdita dei sensi e disturbi visivi**.

- Cosa fare quando compaiono?

Se si sospetta che si stia verificando un ictus è bene correre subito al **pronto soccorso**.

- Come individuare le strutture più sicure e competenti per curarlo?

Per individuare i **centri più sicuri** si può andare su www.doveecomemicuro.it e inserire nella barra del "cerca" la parola chiave "**ictus**". In cima ai risultati, compariranno le strutture migliori recensite in base all'unico indicatore disponibile per questa patologia: **la mortalità a 30 giorni dal ricovero**. Il valore di riferimento istituzionale per garantire che una struttura sia efficace è fissato al **10 % dei casi trattati** [documenti ufficiali che indicano tale valore: Ministero della Salute. Decreto 21 giugno 2016; Programma Nazionale Esiti. Treemap: definizione e metodi. Edizione 2015. Sviluppato dall'Agenzia Nazionale per i Servizi Sanitari Regionali (Agenas) per conto del Ministero della Salute].

Il semaforo verde, presente su www.doveecomemicuro.it, indica che la struttura rispetta questa soglia.

Ufficio Stampa – Dove e Come Mi Curo

Per richiesta di informazioni: ufficiostampa@doveecomemicuro.it

- Sito Ufficiale: www.doveecomemicuro.it
- Facebook: www.facebook.com/doveecomemicuro
- Twitter: www.twitter.com/doveecomemicuro
- Google Plus: <https://plus.google.com/b/114808357413582570260/114808357413582570260>
- LinkedIn: www.linkedin.com/company/dove-e-come-mi-curo-srl