

L'importanza dei controlli

Pressione, in estate attenti agli sbalzi

Troppe variazioni nei valori rischiano anche di provocare danni nelle capacità cognitive

FEDERICO MERETA

CHE IN estate ci siano meno problemi di salute per il cuore è un dato di fatto. Si è più rilassati, si mangiano più frutta e verdura, si riposa tranquilli al mare, la temperatura esterna è più alta e la pressione si abbassa. Ma proprio la pressione arteriosa, in questo periodo, va tenuta particolarmente sotto controllo, soprattutto se tende a modificarsi spesso.

Insomma: pur se nella stagione calda e in vacanza la pressione fa meno paura, può non bastare misurarla una volta e scoprire che è all'interno dei valori consigliati, cioè tra gli 80 e i 120 millimetri di mercurio. Conviene ogni tanto dare un'altra occhiata: se massima e minima tendono ad avere valori ballerini, come può accadere soprattutto in estate, cuore e cervello rischiano.

Come se non bastasse, una ricerca appena pubblicata sulla prestigiosa rivista "Hypertension" dimostra che proprio le ripetute fluttuazione dei livelli pressori possono danneggiare anche le capacità cognitive. La ricerca è stata realizzata al Rutgers Cancer Institute da un'equipe coordinata da Bo Qian e ha preso in esame

per cinque anni un migliaio di persone over-55. Quando i valori della pressione arteriosa variavano da un controllo all'altro è risultato più veloce il calo della capacità di memoria e di parlare con gli altri. Si tratta ovviamente di un'osservazione che non può dare risultati definitivi, ma che deve mettere in guardia: anche nella stagione calda, in ferie, conviene non dimenticare l'ipertensione e prestare particolare at-

tenzione agli sbalzi. «In estate si suda di più e quindi si perdono più liquidi e sali minerali: inoltre il calore induce una vasodilatazione e quindi riduce le resistenze delle arterie alla circolazione del sangue» spiega Paolo Bellotti, responsabile della Cardiologia dell'Ospedale San Paolo di Savona «attraverso questi due meccanismi, per chi vive vicino al livello del mare, si ha un abbassamento dei valori della pressione. Per questo chi ha una pressione normale può avere la sensazione di sentirsi più debole e chi è in trattamento dovrebbe parlare con il medico per un eventuale aggiustamento della terapia in atto. Ma non si deve dimenticare che anche in estate

possono esserci situazioni in cui si fanno sforzi intensi, ad esempio durante un'atti-

vità fisica, oppure si sale ad alte quote per una passeggiata: in que-

ste situazioni la pressione può salire e magari scendere dopo che si è a riposo, creando variazioni che il corpo può sopportare con maggior fatica».

Certo è che la pressione va tenuta sotto controllo soprattutto negli anziani, che magari stanno per ore a prendere il sole, perché i loro vasi sanguigni si adattano peggio ad eventuali stimoli esterni come la temperatura. Le ore di maggior rischio di "calo" pressorio sono quelle che seguono i pasti, che quindi dovrebbero essere leggeri pur se nutrienti. Mediamente la digestione porta ad un calo di circa 10 millimetri di mercurio per la pressione massima e di 5 per la minima. Ma in alcune persone questa diminuzione può essere molto più significativa, anche di 20-

30 millimetri di mercurio. Ed è ovvio che in quanti sono particolarmente soggetti a sbalzi pressori di questo tipo, l'esposizione al calore o l'attività fisica nel periodo della digestione può dar luogo anche a problemi seri.

«Un altro fattore cui bisogna prestare attenzione, soprattutto se si è anziani, è il brusco passaggio da un clima caldo ad un ambiente più freddo, come può accadere in montagna

quando si passa da una zona assolata ad una sosta all'ombra» sottolinea Bellotti «La cosa importante da tenere presente, in ogni caso, è la necessità di non limitarsi ad un unico controllo della pressione ma abituarsi a fare rilevazioni multiple. Non basta misurare i valori una volta: l'ideale sarebbe sottoporsi almeno una volta ad una misurazione continua nelle 24 ore se si scopre che la

pressione non è adeguatamente controllata, o almeno ripetere la misurazione in orari diversi della giornata. In questo modo si può avere un quadro più completo e definire meglio l'eventuale necessità di una terapia. Un'ultima racco-

mandazione: non fidatevi troppo degli apparecchi da polso, anche perché misurano la pressione basandosi su un'arteria, quella radiale, che può non essere un indicatore particolarmente preciso».

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

IMPROVVISI CALI

Le ore più a rischio sono quelle dopo i pasti: si consiglia una dieta leggera e nutriente

Rimedi e terapie

Attenzione ai farmaci

I medicinali possono favorire i cali di pressione: ad esempio chi è in cura per l'ingrossamento della prostata con medicinali della classe degli alfa-bloccanti può andare incontro ad abbassamento della pressione arteriosa e accrescere i rischi.

Via libera alla musica classica

La musica classica, **oltre a favorire la regolarizzazione dei battiti cardiaci** e addirittura limitare i valori di colesterolo, **favorisce un miglior controllo della pressione.** Lo dice una ricerca apparsa su Deutsches Arzteblatt International.

Riposo dopo i pasti

Subito dopo mangiato, qualche decina di minuti di riposo fa bene: **la digestione, specie nelle sue prime fasi, può portare ad un calo della pressione generale** e di conseguenza a vertigini, debolezza e perdita di coscienza se i valori scendono troppo.

Non cambiate le cure

Per chi è in terapia, **solo il medico può indicare un'eventuale variazione nella somministrazione dei farmaci.**

Ridurre i medicinali in base a un valore riscontrato in farmacia non ha significato, senza il parere del proprio curante.

Indumenti non troppo stretti

A partire dalle calze, per giungere fino alle cinture, meglio non esagerare con l'eccessiva "aderenza".

Le calze strette

il ritorno del sangue verso il cuore, **cinture ed elastici "costrittivi" all'addome possono far calare la pressione.**

