

## A COSA DEVI DIRE NO

- Stress
- Fumo
- Abuso di alcol
- Cucina con poco sodio
- Aumentare consumo di potassio
- Controllare il peso corporeo
- Svolgere una moderata attività fisica

## Contatti utili

Associazione ACSD H.I.M.E.R.A.

Corso Calatafimi, 1031/B

Piazza Vittorio Emanuele Orlando 14/  
B(Palermo)

Sito: [www.asociazionehimera.eu](http://www.asociazionehimera.eu)

e-mail: [himera.pa@hotmail.com](mailto:himera.pa@hotmail.com)

telefono: 3384053163

Facebook

[www.facebook.com/ACSDHIMERA](http://www.facebook.com/ACSDHIMERA)

Instagram: [h.i.m.e.r.a.palermo2011](https://www.instagram.com/h.i.m.e.r.a.palermo2011)



# Attenzione

# alla

# Iper

# tensione



## COSA È L'IPERTENSIONE

L'ipertensione arteriosa è una condizione patologica dell'apparato cardiovascolare.

Si verifica quando la pressione arteriosa, presenta valori fuori dalla norma. (130/80)

Comunemente, l'ipertensione arteriosa è uno dei maggiori fattori di rischio nell'individuo adulto ed è causata il più delle volte da stili di vita non adeguati. Si tratta di una patologia curabile tramite trattamento farmacologico ma, essendo particolarmente legata alle scelte individuali, una corretta informazione a fini preventivi per modificare il proprio stile di vita è la via migliore per tenere sotto controllo la pressione ed evitare che insorga un'ipertensione.



## COME SI PREVIENE

L'ipertensione si può prevenire principalmente attraverso un corretto stile di vita che aiuti a limitare il rischio cardiovascolare tramite alimentazione, controllo del peso, attività fisica e salute psicologica.

Per controllare la pressione arteriosa bisogna seguire una dieta sana, povera di sale e ricca di frutta e verdura, con un consumo limitato di caffè e alcol. Dai dati attualmente a disposizione risulta, per esempio, che una diminuzione di 5 grammi nel consumo quotidiano di sale contribuisca a un abbassamento di 5 mmHg di pressione. Al discorso sull'alimentazione si lega quello sul peso corporeo: un peso corporeo alto, infatti, implica uno sforzo superiore del cuore, che deve riuscire a raggiungere tutti i tessuti. Individui sovrappeso o obesi, dunque, sono a rischio di sviluppo di ipertensione. Anche l'attività fisica aiuta nel controllo della pressione, che si regolarizzerà anche grazie a un costante esercizio fisico, che può essere anche di intensità moderata. Lo stress è un altro fattore di rischio: stati di preoccupazione e ansia prolungati si associano a un aumento della pressione. Infine è fondamentale smettere di fumare, perché anche il fumo è un fattore di rischio per l'ipertensione.

## RIMEDI

Se, a causa di vari e differenti fattori riconducibili alla storia clinica individuale, non dovesse bastare un corretto stile di vita per tenere sotto controllo la pressione e dovesse svilupparsi ipertensione arteriosa, l'unico modo per riportare i valori alla norma è il trattamento farmacologico.



La terapia verrà prescritta dallo specialista solo a seguito di un approfondito percorso di diagnosi e di una visita cardiologica.

