

Perché la pressione va tenuta sotto controllo

13-11-2009

È un nemico silenzioso che spesso non dà sintomi immediatamente riconoscibili, ma che vede i casi in aumento. Secondo i dati del quinto rapporto Nazionale Health Search - la banca dati attiva da 10 anni basata sulle informazioni raccolte dalla rete di camici bianchi della società scientifica – dal 2003 al 2007 le persone colpite da ipertensione sono passate dal 18,4% al 22%, con una percentuale più alta nelle donne dal 19,8% nel 2003 al 23,2% nel 2007 rispetto agli uomini (16,8% nel 2003 e 20,8% nel 2007).

Perché è così importante che la pressione arteriosa sia contenuta entro certi limiti? Perché la pressione arteriosa è uno degli elementi fondamentali che fanno funzionare il nostro organismo. Le arterie spingono il sangue che porta ossigeno agli organi, mentre le vene portano via i residui e le scorie da eliminare. Quando questa pressione risulta troppo elevata, si parla di ipertensione. Un problema da non sottovalutare, perché a lungo andare può danneggiare cuore, occhi (in particolare la retina) e reni: le arterie, sottoposte a una pressione eccessiva, ne risentono. I vasi sanguigni diventano rigidi e causano l'arteriosclerosi. Il ventricolo sinistro del cuore, poi, aumenta di volume.

Ma qual è il valore ottimale della pressione? Negli adulti di 120 la massima (o sistolica) e 80 la minima (o diastolica).