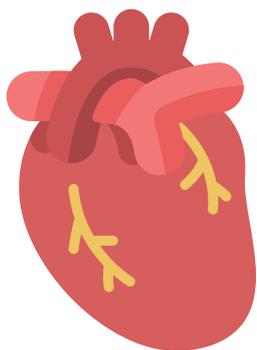


# Ipertensione: il killer silenzioso



L'ipertensione è una condizione caratterizzata da valori costantemente alti della pressione sanguigna.<sup>1</sup>



Incidenza nel mondo: 1,4 miliardi<sup>1</sup>



Il 46% delle persone non sa di avere la pressione alta<sup>2</sup>



Nel 58% delle persone la condizione non viene diagnosticata e trattata<sup>2</sup>



Il 79% delle persone non tiene sotto controllo la pressione sanguigna<sup>2</sup>

L'ipertensione viene anche definita "**killer silenzioso**", in quanto la maggior parte delle persone non è a conoscenza del problema e delle sue gravi conseguenze, ad es. l'infarto e l'insufficienza cardiaca.<sup>2</sup>

Alcuni fattori aumentano il rischio di insorgenza dell'ipertensione.<sup>1</sup>

1

## Fattori di rischio non modificabili<sup>1</sup>

- Età
- Familiarità

## Fattori di rischio modificabili<sup>1</sup>

2

- Alimentazione poco salutare
- Sedentarietà
- Consumo di alcolici
- Fumo
- Sovrappeso

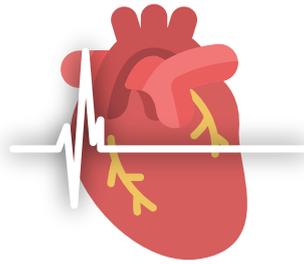


La maggior parte dei pazienti che soffrono di ipertensione non presenta alcun sintomo, mentre altri possono manifestare:<sup>2</sup>

Sangue dal naso

Cefalea

Ronzio nelle orecchie



Astenia

Problemi di vista

Anomalie del ritmo cardiaco

## IL KILLER SILENZIOSO

L'ipertensione può essere tenuta sotto controllo tramite cambiamenti nello stile di vita e farmaci.<sup>3-6</sup>

1

### Cambiamenti nello stile di vita

- Dieta DASH\*
- Attività fisica regolare
- Smettere di fumare
- Moderare il consumo di alcolici e caffeina

Farmaci per ridurre la pressione sanguigna

2

3

### Obiettivo e controllo

Cercate di raggiungere un valore della pressione <140/90 mmHg. Cercate di raggiungere un valore della pressione sistolica <130 mmHg se siete ad alto rischio di cardiopatia, se soffrite di cardiopatia/nefropatia o di diabete.

\* DASH sta per Dietary Approaches to Stop Hypertension (approcci dietetici per combattere l'ipertensione). La dieta DASH è ricca di cereali integrali, verdura e frutta. Prevede prodotti caseari privi o a basso contenuto di grassi, legumi, frutta secca, pesce e pollame.<sup>4</sup>

**Tenete la pressione sotto controllo oggi per essere più in salute domani!**

**Bibliografia:** 1. Guideline for the pharmacological treatment of hypertension. World Health Organisation. 2021. [online] Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344424/9789240033986-eng.pdf>. Accessed on: Mar 3, 2022; 2. Hypertension. World Health Organisation. 2021.[online] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/-detail/hypertension> Accessed on: Mar 3, 2022; 3. Hypertension: New Guidelines from the International Society of Hypertension. American Family Physician. 2022. [online] Available at: <https://www.aafp.org/afp/2021/0615/p763.html>. Accessed on: Mar 5, 2022; 4. DASH eating plan. National Institutes of Health. Available at: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan> Accessed on: Mar 3, 2022; 5. 2020 International Society of hypertension Global Hypertension Practice guidelines. American Heart Association. 2020.[online] Available at: <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/HYPERTENSION-HA.120.15026> Accessed on: Mar 4, 2022; 6. Patient education: High blood pressure, diet, and, weight (Beyond the basics). UpToDate. 2021. [online] Available at: <https://www.uptodate.com/contents/high-blood-pressure-diet-and-weight-beyond-the-basics>. Accessed on: Mar 7, 2022.

