



Rassegna Stampa

salute | *il sintomo*

**sì**

**Potresti avere perso troppi liquidi e sali minerali**

Le persone che sudano abbondantemente e, di conseguenza, perdono molta acqua e sali minerali, possono andare incontro a disidratazione, una condizione che provoca anche una diminuzione della pressione sanguigna. In questi casi, oltre a bere, bisognerebbe assumere più sodio, potassio e magnesio; sia con una corretta alimentazione sia prendendo degli integratori alimentari che li contengano, possibilmente per 10 giorni ogni mese, soprattutto se si è molto sportivi.

**pressione**

Hai la tendenza a sudare molto?

**no**

**Prendi dei farmaci per l'ipertensione?**

**PUÒ CAPITARE ANCHE DOPO PRANZO**

Quando si mangia troppo o si eccede con cibi grassi, dolci e con gli alcolici, l'organismo fa molta più fatica a digerire questa grande quantità di alimenti e di conseguenza deve richiamare nell'apparato digerente più sangue. In questo modo, però, toglie in parte il sangue ad altri distretti corporei, provocando un abbassamento della pressione, che viene definita post prandiale. È un fenomeno che tutti possono sperimentare, soprattutto dopo pranzi troppo abbondanti, e che genera il tipico "abbocco", tuttavia ne sono più soggetti coloro che soffrono di alcune malattie, come il diabete o il morbo di Parkinson.

**sì**

**Quando fa caldo vanno ridotti**

Quando fa molto caldo, in generale, la pressione tende ad abbassarsi in tutte le persone perché i vasi si dilatano per facilitare il flusso del sangue, che allo stesso tempo rallenta. Chi normalmente assume farmaci per l'ipertensione (pressione alta) come i calcioantagonisti, i nitrati e i betabloccanti, dovrebbe tenere conto di questo fenomeno e farsi correggere dal proprio medico le dosi di queste medicine. Oltre agli ipertesi, quando fa caldo potrebbero essere più soggetti a ipotensioni coloro che assumono diuretici e i farmaci per curare l'ansia e la depressione.

È una condizione comune, per tanti motivi, che **spesso si risolve da sola**. Meglio, però, capire sempre da che cosa è provocata

# bassa

## Forse è dovuta a uno squilibrio ormonale

Soffrire di pressione bassa in gravidanza è un fatto del tutto normale, soprattutto nelle prime 24 settimane. L'ipotensione durante i nove mesi di gestazione è dovuta al progesterone, un ormone che svolge un effetto vasodilatatore e riduce il livello di pressione. Di solito, questo disturbo non crea problemi, perché si tratta di un abbassamento minimo. Può provocare, però, qualche fastidio (vertigini o giramenti di testa) nelle donne che già prima della gravidanza soffrivano di ipotensione. In questi casi basta prendere delle precauzioni: evitare di alzarsi di scatto, non stare troppo tempo sdraiate e avere sempre a portata di mano qualcosa di salato da mangiare.



**Sei incinta?**



**Ti succede quando ti alzi velocemente dal letto?**



## Può essere ipotensione ortostatica

È una forma di ipotensione che si riconosce perché, quando ci si alza dal letto o da una sedia in modo repentino, si hanno giramenti di testa e si avverte la sensazione di sangue alla testa. Ciò avviene perché l'organismo non riesce a modificare la pressione abbastanza in fretta per adattarsi alla nuova posizione. Solitamente, questa forma di ipotensione colpisce le persone più anziane e i diabetici, ma non è raro che possa riguardare anche le donne giovani. Tuttavia, in entrambi i casi non bisogna preoccuparsi, basta solo ricordarsi di contare sempre fino a 20 prima di alzarsi.

## Se ti capita anche di svenire vai dal medico

Normalmente la pressione bassa provoca giramenti di testa e stanchezza, se invece si aggiunge vista oscurata, affanno e senso di svenimento significa che si è andati in ipotimia. Questa condizione di solito non comporta la perdita totale dei sensi, perché la persona anche se non riesce a muoversi, vedere e parlare rimane cosciente; di solito, poi, basta farla sdraiare e si riprende da sola. In molti casi succede alle persone che per costituzione hanno una pressione bassa che si aggira intorno ai 75/105, tuttavia è sempre bene consultare il proprio medico di base perché potrebbe essere un sintomo di malattie cardiache o neurologiche.

*Servizio di Elena Cairati,  
Con la consulenza del dottor Maurizio G. Borghi,  
specialista in Medicina Interna, ambasciatore alle  
specialistiche nazionali CamCef di Monza.*