



Rassegna Stampa

salute | *circolazione*

L'afa "obbliga" l'organismo a proteggersi e a tenere la temperatura interna costante. Come evitare gli abbassamenti di pressione

che caldo! *mi sento svenire...*

Se la temperatura corporea supera i 37°C l'organismo suda: così la pelle bagnata si raffredda ma, nello stesso tempo, si perdono molti liquidi che, se non vengono reintegrati, causano disidratazione e conseguente abbassamento della pressione. Inoltre, aumenta la dimensione dei vasi sanguigni cutanei che disperdono più calore, ma rallentano il flusso del sangue e, quindi, riducono anche la pressione.

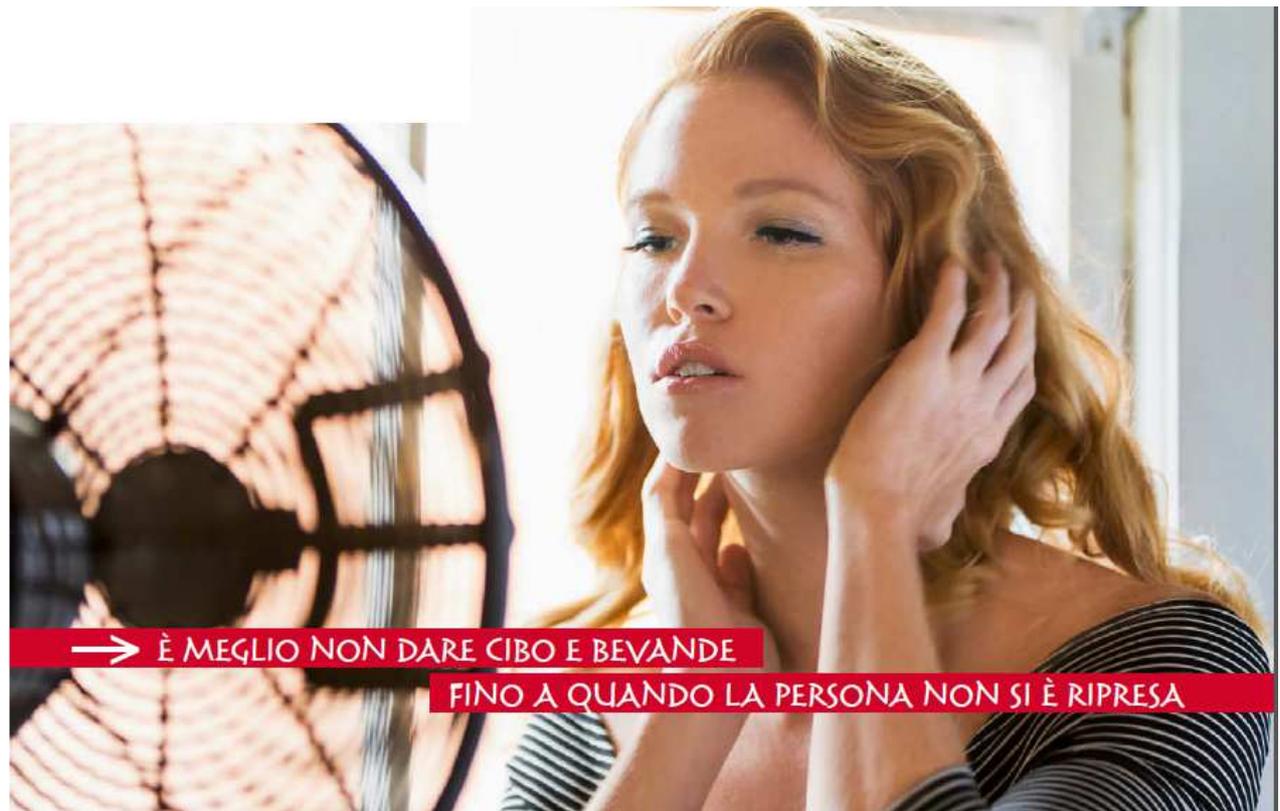
Ci sono calì e calì

«Di solito, per un calo di pressione non si sviene, ma si hanno **giramenti di testa**, **perdita delle forze**, vertigini, spossatezza, tachicardia, sudorazione, nausea e talvolta anche gonfiore e dolore addominale» spiega il dottor Maurizio G. Biraghi, specialista in Medicina integrata, coordinatore aree specialistiche trasversali CamLei di Monza.

★ La maggior parte delle persone riesce facilmente a riconoscere i sintomi della pressione bassa e, quindi, corre facilmente

ai ripari, trovando un luogo fresco e all'ombra dove sedersi o sdraiarsi con le gambe in alto, bevendo un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente o mangiando qualcosa di salato.

★ «Più raramente si può avere una lipotimia, una condizione per cui, pur non perdendo completamente coscienza, **non si riesce a reggersi in piedi**, non si reagisce agli stimoli esterni e si ha la vista offuscata (come se si vedesse blu)» prosegue il medico. ➤



➔ È MEGLIO NON DARE CIBO E BEVANDE

FINO A QUANDO LA PERSONA NON SI È RIPRESA



salute | *circolazione*

I PARAMETRI DA CONSIDERARE

La pressione sanguigna è la forza che il sangue pompato dal cuore esercita contro le pareti delle arterie. Quando si misura si ottengono sempre due valori, che sono **la pressione sistolica e quella diastolica**. La prima, detta anche "massima", è quella misurata in corrispondenza del battito del cuore che pompa il sangue in tutto l'organismo, mentre la seconda, la "minima", è quella misurata tra un battito e l'altro, quando il cuore è a riposo. In condizioni normali i valori medi dovrebbero essere **tra gli 80 e i 90 mmHg** di minima e **tra i 100 e i 120 di massima**; si parla invece di ipotensione quando è inferiore a questi valori e quindi la massima è uguale o inferiore a 90 e la minima a 60.



Si corrono più rischi se...

Se alla diminuzione della pressione si aggiungono altri fattori che favoriscono l'ipotensione diventa decisamente più facile soffrire di mancamenti.

... si suda molto

Sudare è una reazione sana e benefica per abbassare la temperatura del corpo, ma c'è chi suda in modo particolarmente abbondante per motivi genetici, perché è ipersensibile al caldo o è molto ansioso, ma anche semplicemente per il proprio stile di vita (gli sportivi).

★ Ecco, queste persone devono stare particolarmente attente d'estate perché hanno un maggiore rischio di disidratarsi.

Che cosa fare

Se si sa di soffrire di ipersudorazione è bene bere regolarmente durante tutta la giornata senza aspettare di avere sete, perché quando si inizia ad avvertire la sete significa che il corpo ha già una disidratazione del 20%.

✓ Non solo. «Dal momento che il sudore è composto anche da sali minerali, è utile introdurre più sodio, potassio e magnesio sia attraverso una corretta alimentazione sia prendendo degli integratori alimentari che li contengano. Questi dovrebbero essere presi per 10 giorni ogni mese durante tutta l'estate, mentre se si è molto sportivi sarebbe meglio proseguire a cicli per tutto l'anno» consiglia Biraghi.

80 mmHg
È IL VALORE NORMALE DELLA MINIMA

... si è ipertesi

Con il caldo anche gli ipertesi possono andare incontro a cali di pressione. Come mai? «Perché neanche gli ipertesi sono immuni dal generale abbassamento di pressione provocato dal caldo e, di conseguenza, le medicine che assumono abitualmente, come per esempio i calcioantagonisti, i nitrati e i betabloccanti, potrebbero risultare **troppo forti se presi nelle dosi utilizzate in inverno** e, di conseguenza, fare abbassare troppo la pressione» spiega il medico.

Che cosa fare

Prima dell'estate è bene ricordarsi di andare dal proprio medico per farsi diminuire le dosi di queste medicine o modificare la cura.

... si è ansiosi o depressi

Oltre agli ipertesi, d'estate potrebbero essere più soggetti a ipotensione coloro che prendono diuretici e i farmaci per curare l'ansia e la depressione, perché hanno come effetto collaterale quello di abbassare la pressione.

★ Non solo. Chi è stressato e ansioso spesso **somatizza questi stati emotivi** con iperidrosi e problemi intestinali che portano diarrea, entrambi fattori che favoriscono un'ulteriore perdita di liquidi e sali minerali.

Che cosa fare

È bene consultare il proprio medico per valutare la necessità di ritoccare la cura e assumere integratori alimentari.

→ SE SI MANGIA TROPPO E, SOPRATTUTTO, SI RISCHIANO DIFFICOLTÀ



ABBUFFARSI NON SERVE

In estate si esce spesso e le occasioni per mangiare male si moltiplicano: in spiaggia ci si lascia tentare dal junk food, durante gli aperitivi si ordinano cocktail alcolici e al ristorante si finisce con l'esagerare. Il risultato, oltre a qualche oscillazione dell'ago della bilancia, potrebbe essere un abbassamento di pressione, perché l'organismo fa più fatica a digerire i cibi grassi, i dolci e gli alcolici e 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, definita post prandiale.

... non si è più giovani

Le persone di età avanzata, oltre a essere più soggette a disidratazione (e quindi a pressione bassa), fanno fatica a modificare velocemente la pressione quando cambiano posizione.

★ «Per questo motivo sono più soggette (insieme ai diabetici) a ipotensione ortostatica, quella che si ha quando ci si alza repentinamente da una sedia o dal letto e che si manifesta con capogiri e sensazione di sangue alla testa» spiega il dottor Biraghi.

... si sta seguendo una dieta drastica

Se mangiare in modo leggero è un'ottima abitudine, non bisogna invece fare diete dimagranti troppo restrittive, fai-da-te o, ancora peggio, consumare tisane e prodotti drenanti (che sgonfiano ma fanno perdere anche molti liquidi) durante l'estate, perché si potrebbe andare incontro a carenze alimentari e disidratazione.

Che cosa fare

Se si vuole dimagrire è bene rivolgersi a un nutrizionista che saprà impostare una dieta leggera, ma equilibrata. ✓ In generale, per tutti è buona norma mangiare molta frutta e verdura di stagione, come anguria, melone, cetrioli e insalata, che sono ricche di acqua, vitamine e sali minerali.



Che cosa fare

Chi soffre di questo disturbo può risolvere il problema semplicemente ricordandosi di mettersi seduto lentamente e di contare sempre fino a 20 prima di alzarsi dal letto.

DUE AIUTI DALLA NATURA

Per prevenire i cali di pressione si può anche ricorrere a due rimedi naturali che, presi regolarmente ogni giorno, possono aiutare. Il primo è la radice di liquirizia che si può succhiare per circa 20 minuti alla mattina e alla sera. Il secondo è la radice di eleuterococco (conosciuto anche come ginseng siberiano), che si trova sotto forma di capsule di estratto secco titolato a 0,3 g, da prendere una volta al giorno, oppure come tintura madre nella dose di 50 gocce una o due volte al giorno.

... si aspetta un bambino

Soffrire di pressione bassa in gravidanza è normale, soprattutto nelle prime 24 settimane di gestazione. Infatti, l'ipotensione durante i nove mesi è dovuta al progesterone, un ormone

che svolge un effetto vasodilatatore, riducendo la pressione.

★ Solitamente, questo disturbo non crea problemi, perché si tratta di un abbassamento minimo, ma con il caldo il problema può acuirsi lasciando la donna completamente senza forze e dandole vertigini o giramenti di testa.

Che cosa fare

Oltre a misurare la pressione (da sole a casa con gli apparecchi elettrici o facendosi prendere in farmacia) per confermare che lo stato di malessere deriva da un calo, è sempre buona norma evitare di alzarsi di scatto e di stare troppo tempo sdraiate durante il giorno.

✓ Inoltre, le donne incinte dovrebbero portare sempre con sé una bottiglietta di acqua e avere a portata di mano qualcosa di salato da mangiare.

Servizio di Elena Casin.
Con la consulenza del dottor Maurizio G. Biraghi,
specialista in Medicina Integrata, coordinatore aree
specialistiche trasversali Camlei di Monza.



QUANDO ANDARE DAL MEDICO

Normalmente la pressione bassa non è un sintomo preoccupante e può essere gestita facilmente senza ricorrere a cure particolari. «Chi è per costituzione ipoteso, che significa che in condizioni normali ha una pressione che si aggira intorno ai 75/105; di solito, lo sa e ha imparato a prevenire i cali di pressione. Tuttavia, se diventano frequenti e soprattutto se si sviene è meglio consultare il proprio medico di base» suggerisce lo specialista.

DOLCI, GRASSI E ALCOLICI

DIGESTIVE CHE POSSONO CAUSARE PERICOLOSI ABBASSAMENTI DI PRESSIONE