

Sentirsi bene

## Vero e falso sull'ipertensione

Ne soffrono sempre di più i giovani e le donne, spesso senza saperlo. Eppure, la pressione alta è un disturbo insidioso, che predispone a ictus, infarti e altre patologie. Impariamo a conoscerlo, per prevenirlo

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Alberto Morganti, professore di medicina interna** all'Università di Milano e presidente di Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (SiiA)

La pressione alta è il classico disturbo che si tende a sottovalutare. Eppure, è il più frequente e pericoloso responsabile di gravi malattie cardiovascolari (ictus e infarto) e renali. E in Italia gli ipertesi sono circa 15 milioni. Per sensibilizzare l'opinione pubblica sui rischi, il 17 maggio si svolgerà la VII Giornata mondiale contro l'ipertensione arteriosa. In questa occasione la Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (SiiA) allestirà circa 100 postazioni, in molti centri ospedalieri e farmacie, dove si potrà misurare gratuitamente la pressione e ricevere materiale informativo (info: [www.siiA.it](http://www.siiA.it)). Cogliamo l'occasione per fare chiarezza su questo argomento e segnalare

alcuni tra gli errori più diffusi sul tema.

### Chi è iperteso se ne accorge **FALSO**

I sintomi spesso sono così vaghi (dal mal di testa all'affanno, al sonno disturbato) che un iperteso su quattro non se ne accorge. È per questo che gli anglosassoni definiscono l'ipertensione come "l'assassino silenzioso".

✳ **Il consiglio** Gli esperti suggeriscono di misurare la pressione almeno due volte l'anno, anche prima dei 30 anni, soprattutto se in famiglia uno o entrambi i genitori soffrono di ipertensione. Se si scopre di avere questo problema, infatti, oggi ci sono a disposizione farmaci sempre più efficaci e con

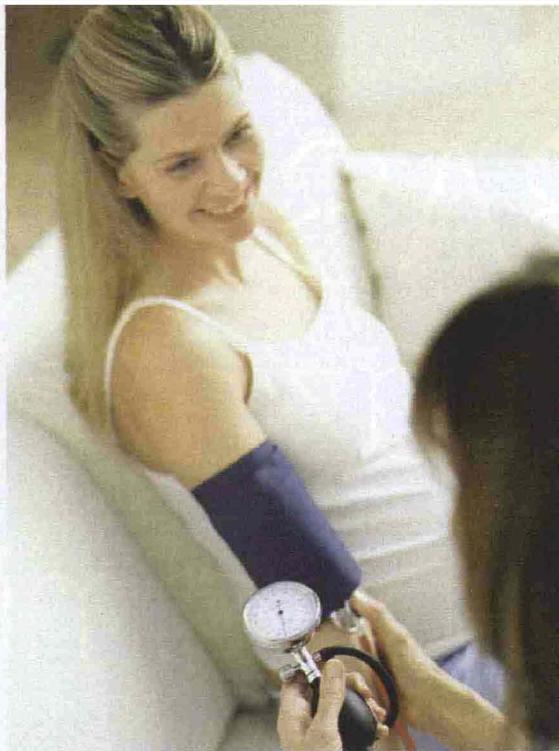
pochi effetti collaterali. Gli studi, poi, hanno dimostrato che abbassare di poco la pressione può ridurre del 20-40% i rischi cardiovascolari.

### È un problema che non tocca i ragazzi **FALSO**

Circa il 3-4% degli under 30 soffre di ipertensione. E il disturbo può comparire già nell'adolescenza: la causa è genetica e l'ereditarietà svolge un ruolo determinante (i casi di ipertensione nei bambini, invece, sono conseguenza di altri disturbi). Ma, secondo uno studio presentato all'American Heart Association's

Scientific a Chicago da un gruppo di ricercatori dell'Università della California di San Francisco, molti adolescenti rischiano di diventare adulti ipertesi perché mangiano più sale di ogni altro gruppo di età (in media 9-10 g al giorno).

✳ **Il consiglio** Secondo i ricercatori, non si dovrebbero superare i 4-5 g al giorno di sale. Basterebbe questo per avere una diminuzione dal 63% al 44% del numero di adolescenti e giovani ipertesi e un abbassamento dal 43% al 30% degli ipertesi tra i 35 e i 50 anni. Quindi, è meglio abituarsi subito a limitare gli snack e i



www.ecostampa.it

## Attenzione al sole se prendi gli antinfiammatori



Alcuni farmaci possono provocare reazioni sulla pelle: ecco come comportarsi

Stai curando un trauma o dei dolori reumatici con una pomata a base di ketoprofene? Fai attenzione al sole. L'Agenzia Italiana del Farmaco ha rilevato che questo medicinale, un antinfiammatorio non steroideo, può causare reazioni di ipersensibilità della pelle che non colpiscono solo le zone trattate, ma anche altre parti del corpo. Per prima cosa, perciò, controlla se il farmaco che prendi contiene ketoprofene: lo trovi indicato sul bugiardino (è il principio attivo di medicine come Oki, Orudis,

Fastum, Ketosil, Lasonil e molte altre). Quindi, durante la terapia e fino a due settimane dopo che l'hai terminata, evita l'esposizione diretta e prolungata al sole (anche se il cielo è velato) e alle lampade a raggi ultravioletti; tieni coperte le parti trattate; lava le mani dopo ogni applicazione; interrompi il trattamento e rivolgiti al medico se compare sulla pelle qualsiasi reazione dopo l'applicazione del farmaco. Info: [www.agenziafarmaco.gov.it](http://www.agenziafarmaco.gov.it).

fuoripasto salati: agli happy hour si può puntare su verdure crude e crostini, senza esagerare con le patatine.

**Con la menopausa aumenta il rischio VERO**  
In Italia, il 31% delle donne è iperteso (contro il 33% degli uomini) e lo diventa soprattutto in menopausa, quando viene a mancare la protezione ormonale.

✳ **Il consiglio** Dopo la menopausa (ma è meglio cominciare prima) è importante ridurre i fattori di rischio cardiovascolare: inizia a pensare di smettere di fumare e tieni sotto controllo l'alimentazione con una dieta povera di grassi.

**I vegetariani sono più protetti VERO**  
Frutta e verdura non contengono sale (a differenza della carne) e ricche di potassio, che abbassa la pressione.

✳ **Il consiglio** Abituati a sostituire la carne con un piatto unico a base di verdure e cereali (pasta o riso, meglio se integrali) e a usare le erbe aromatiche al posto del sale.

**I misuratori di pressione sono tutti uguali FALSO**  
Quelli da polso sono meno affidabili. Sono comodi certo, e di recente ne è stato proposto uno piccolo come un orologio che, grazie a un sensore elettronico, promette di misurare con attendibilità le pulsazioni arteriose. Gli studiosi, però, consigliano di confrontare i valori di questi misuratori con quelli rilevati dallo sfigmomanometro, il tradizionale apparecchio per la pressione.

✳ **Il consiglio** Per misurare la pressione in casa, l'apparecchio più attendibile è quello da braccio, anche con il display elettronico. Bisogna, però, farlo revisionare una volta l'anno dal rivenditore.

# La sindrome dell'uomo mascherato

una  
letterice ci  
scrive

## UN MARITO DIVERSO



*La società vuole gli uomini forti e insensibili. Io, però, non li vedo così. Mio*

*marito, per esempio, è dolce, romantico e comprensivo, ma sa anche proteggermi e farmi sentire al sicuro.*

Caterina Pernice (via e-mail)

Il vero maschio è quello che non chiede e non piange? La verità è che proprio i più duri sono fragilissimi. Ma possiamo aiutarli noi (guarda caso!) a diventare i compagni sensibili e forti che vorremmo

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Katia Vignoli, psicologa** e **Michele Novellino, psichiatra** e autore del libro *La sindrome dell'Uomo mascherato*. (Franco Angeli)

Sembrano sicuri di sé, forti, anche arroganti. Eppure molti uomini indossano una maschera che li vuole duri, ma che nasconde la loro vera personalità, più fragile forse, ma più ricca. La maschera del macho a lungo andare è difficile da portare perché impedisce di esprimere gli affetti. Di solito, gli uomini così hanno alle spalle un'educazione rigida, segnata da preconcetti come: "un bambino, con le coccole, si indebolisce"; "i maschi sono aggressivi", "solo le femmine piangono" e così via. Una volta adulti, per togliersi di dosso questi pregiudizi spesso hanno bisogno di uno psicologo. Noi donne, però, possiamo dare una mano a partner, amici, fratelli, a diventare uomini "veri". Con queste tre mosse.

**1 Ritrovare le emozioni**  
Molti maschi fin da piccoli sono educati a soffocare il loro bisogno di carezze e di rassicurazioni. Tutti i bambini infatti, hanno fame di coccole

perché è con queste che i grandi trasmettono loro sicurezza. Se le tenerezze vengono a mancare, il bambino impara a soffrire in silenzio e a tenere per sé le sue emozioni. Con il risultato di diventare un adulto freddo, in apparenza insensibile.

✳ **La strategia** Esprimere le emozioni è un punto di onore, non di fragilità: possiamo farlo capire a un uomo anzitutto parlandone. Dicendo, per esempio: "Secondo me, ammettere di avere paura è un gesto coraggioso".

**2 Valorizzare le diversità**  
Ci sono molti modi di essere maschi, così come di essere donne. E questo è chiaro fin dall'infanzia: non tutti i bambini amano il calcio, e non tutte le femmine preferiscono le bambole. L'errore è spingere il piccolo sensibile e introverso a fare "quello che fanno gli altri": se un ragazzino ama la danza invece del rugby, non va forzato a cambiare. È impor-

tante puntare sulla creatività (disegno, gioco, musica) e non pensare che i figli debbano uniformarsi a un unico modello di comportamento.

✳ **La strategia** Se è stato educato a essere aggressivo e competitivo, un uomo non cambia facilmente. Però, noi possiamo valorizzare la sua capacità di essere vincente, coinvolgendolo nello stesso tempo in attività "creative". Un'idea può essere iscriversi insieme a un corso di tango, un ballo dove i ruoli sono definiti ma che aiuta anche a riprendere contatto con i propri desideri.

**3 Accettare di chiedere aiuto**  
Molti uomini, educati a non chiedere mai conforto, "sostituiscono" il bisogno di affetto con varie forme di gratificazione (denaro, potere, sport). Ma la verità è che hanno bisogno di quel calore che nasce dalla vicinanza con un altro essere umano.

✳ **La strategia** Gli uomini cresciuti con il mito del "cavaliere coraggioso" accettano di dare aiuto, non di riceverlo: ma possiamo ricordare loro che solo chi è capace di chiedere è anche capace di portare davvero soccorso.

