

# Stammi Bene

I consigli del medico

## CUORE E PRESSIONE ALTA: I FALSI MITI IN CARDIOLOGIA



**Emanuela Maria Blundetto,**  
cardiologa e medico  
di famiglia Mestre

**Sale, vino, farmaci...  
ecco alcuni luoghi  
comuni da sfatare e  
alcune conoscenze da  
tenere, invece, bene  
a mente per vivere  
a lungo con un cuore  
sano**

in collaborazione con



**T**roppo spesso l'opinione generale che si ha su alcune condizioni patologiche, come ad esempio l'ipertensione o la cardiopatia ischemica, è errata e condiziona negativamente le scelte nello stile di vita o nell'aderenza al trattamento farmacologico prescritto. Eccone alcuni esempi.

1 - Se c'è familiarità con l'ipertensione non si può fare nulla per evitarla: **FALSO**

In questo caso è più probabile si presenti la patologia, ma il saperlo deve favorire controlli più frequenti della pressione arteriosa e uno stile di vita adeguato a prevenire il problema o ad allontanarne la comparsa (mantenere il peso ideale, dieta iposodica, no al fumo, attività motoria, ecc).

2 - Basta non usare il sale per evitare l'ipertensione: **FALSO**

In alcuni soggetti il sodio del sale da cucina può contribuire a incrementare la pressione arteriosa; consideriamo, però, che tanti alimenti ne sono già ricchi, dai biscotti al pane ai fagioli in scatola, senza contare acciughe, olive e capperi! È sempre bene controllare le etichette dei cibi per evitare brutte sorprese.

3 - Se ci si sente bene non è necessario controllare la pressione: **FALSO**

Nella maggioranza dei casi, fino all'80%, gli ipertesi non lamentano sintomi; non a caso l'ipertensione e il diabete sono detti "killer silenziosi". Controllare periodicamente la pressione arteriosa, soprattutto dopo i 50 anni anche solo una volta al mese, può svelare precocemente una tale condizione.

4 - Bere vino fa bene al cuore: **VERO e FALSO**

È vero che alcuni componenti del vino fanno bene al cuore, ma non tutti e non in quan-

tità eccessive: un bicchiere di vino rosso a pasto, mezzo per le donne, è il limite salutare. Attenzione, però, perché alla lunga l'alcol, se consumato con regolarità e in quantità non adeguate, può aumentare notevolmente la pressione sanguigna. Da qui il rischio, tra l'altro, di insufficienza cardiaca, aritmie e ictus. Troppo alcol inoltre può contribuire a sviluppare trigliceridi alti, alcune forme di cancro, obesità, alcolismo e incidenti stradali.

5 - Se con i farmaci la pressione si abbassa siamo guariti e possiamo sospenderla: **FALSO!**

Purtroppo molte persone, una volta controllata la pressione grazie ai farmaci antipertensivi, tendono a dimenticarli o addirittura a sospenderli, pensando di essere guariti. L'ipertensione, però, è per lo più una malattia cronica, che non guarisce, e sarà necessario continuare ad assumere i farmaci a vita per evitarne le spiacevoli complicanze. Capita anche, dati gli effetti collaterali, che qualcuno li sospenda intimorito: anche questo è pericoloso perché gli sbalzi pressori danneggiano i vasi sanguigni... È necessario allora parlare con il proprio medico curante per aggiustare eventualmente i dosaggi o cambiare farmaco.

Una certezza, però, c'è: l'attività fisica fa bene a qualunque età, se svolta in modo corretto e proporzionato alle proprie condizioni. Fare attività fisica regolare migliora la richiesta energetica (il metabolismo), rinforza il sistema cardio-circolatorio e muscolare, aiuta a bruciare calorie in eccesso e migliora anche le condizioni psicologiche degli individui. Favorisce la salute fisica e mentale: e allora fatela!

