IPERTENSIONE

La Pressione arteriosa è la forza di contrazione che il cuore esercita per spingere il sangue nei vasi sanguigni di tutto il corpo. Il valore della Pressione Arteriosa è dato da 2 numeri: - Pressione Massima o Sistolica - Pressione Minima o Diastolica La Pressione massima è data dalla forza del muscolo cardiaco quando si contrae: questo evento si chiama Sistole. Terminata la sistole il muscolo cardiaco si rilassa e le cavità del cuore si riempiono del sangue ossigenato che proviene dai polmoni, evento si chiama Diastole. In questo momento il flusso di sangue nelle arterie diminuisce e la Pressione raggiunge il minimo: questa è la Pressione minima. Le pareti dei vasi sanguigni che sono elastiche si dilatano quando arriva l’onda pressoria e restituiscono la spinta al sangue quando finisce la sistole. L’ipertensione insorge quando le pareti dei vasi sanguigni perdono elasticità per effetto dell’infarcimento di colesterolo e non si dilatano più al passaggio dell’onda pressoria, per cui c’è una maggiore resistenza a valle e la Pressione si alza. La Pressione va mantenuta entro i valori di 120/80 mediante l’alimentazione corretta con pochi grassi, poco sale, poco alcool, poco fumo e poco stress. Gli uomini sono una categoria maggiormente a rischio di ipertensione e malattie cardiovascolari rispetto alle donne, almeno fino all’età della menopausa perché protette dalla azione degli ormoni estrogeni. Dopo il rischio è uguale a quello degli uomini. L’aumento della Pressione Arteriosa va corretto perché può provocare rottura dei vasi sanguigni, infarto, ictus.