

## GENTE salute **COME CONTRASTARE IL FENOMENO DELL'IPOTENSIONE**



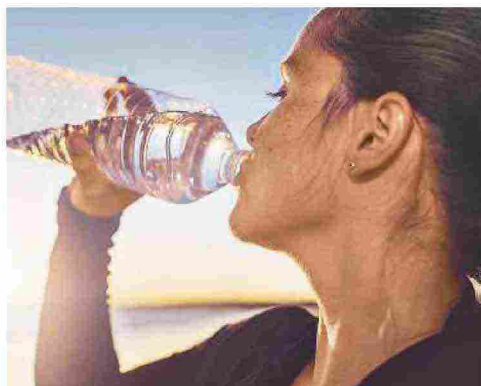
**OCCHIO AI VALORI**  
La pressione si può definire bassa quando la "massima" è uguale o inferiore a 90 mmHg e la minima arriva a scendere sotto i 60 mmHg. Sotto, una bottiglietta d'acqua ristoratrice. In basso, a destra, il dottor Roberto Mattioli, 63 anni.

**IN ESTATE SI ACUISCE IL SENSO DI SPOSSATEZZA CAUSATO «DALLA VASODILATAZIONE, CHE FA DIMINUIRE LA SPINTA DEL SANGUE», DICE L'ESPERTO. ACQUA, CAFFÈ E LIQUIRIZIA POSSONO AIUTARE**

di Francesca Solari

**S**i dice sempre: "Meglio così piuttosto che alta", e di certo l'affermazione è condivisibile: resta il fatto che l'ipotensione o pressione bassa è una condizione molto sgradevole e debilitante, anche se non pericolosa come l'ipertensione (che predispone a problemi cardiovascolari). Il senso costante di spossatezza che genera, così come la nausea e, a tratti, l'annebbiamento della vista sono sintomi con cui è difficile convivere, tanto più in estate, quando si acuiscono: afa, umidità e sbalzi di temperatura, infatti, provocano la vasodilatazione di arterie e delle più piccole arteriole. «Questo fa sì che la spinta del sangue di ritorno al cuore diminuisca, provocando il calo della pressione; che, in questa stagione, è causato anche dalla sudorazione abbondante e dalla conseguente perdita di sali minerali», commenta il dottor Roberto Mattioli, responsabile del servizio di ecocardiografia e degli Ambulatori di Cardiologia presso l'IRCCS MultiMedica di Sesto San Giovanni (Milano).

La pressione si può definire bassa quando la "massima" è uguale o inferiore ai 90 mmHg e la minima arriva a scendere anche sotto i 60 mmHg. In alcune persone è cronica. «A soffrirne sono soprattutto le donne, poiché la situazione ormonale femminile, specie in giovanissima età, in gra-



## **È il caldo il grande nemico DELLA PRESSIONE BASSA**

vidanza e in menopausa, determina fenomeni più accentuati di vasocostrizione e vasodilatazione; le donne tendono inoltre a condurre vite fitte di impegni, che le espongono al rischio di ansia e stress». L'ipotensione si può manifestare anche in forma acuta: la vista si offusca, le forze vengono meno e si può arrivare a svenire. «Neanche i pazienti ipertesi, peraltro, sono immuni da questo pericolo. In estate, infatti, l'effetto del caldo unito a quello dei farmaci assunti per fare calare la pressione la possono far diminuire eccessivamente: in questo caso bisogna ritoccare i dosaggi con il proprio medico», consiglia lo specialista.

In caso di svenimento, bisogna comunque condurre la persona che ha perso i sensi in un luogo fresco, e farla sdraiare con le gambe leggermente rialzate. «Una volta che sta meglio, si può somministrare acqua e zucchero o caffè per fa-

vorire una rapida ripresa».

Per prevenire l'ipotensione è possibile comunque mettere in pratica alcuni accorgimenti: anzitutto idratarsi il più possibile, perché bere acqua stimola specifici recettori epatici e fibre nervose, alzando la pressione arteriosa. Essenziale è, poi, reintegrare i sali minerali con frutta, verdura ed eventualmente bevande isotoniche. «È inoltre importante, in estate, vestirsi con abiti leggeri, in fibre naturali, e astenersi dallo sport nelle ore più calde». Se ci si accorge che la pressione sta calando, si può anche correre ai ripari con un caffè o un po' di liquirizia: entrambi restringono i vasi sanguigni. Un consumo eccessivo di sale, che pure alza la pressione, resta controindicato per i troppi effetti collaterali negativi, in particolare la ritenzione idrica che causa gonfiore alle gambe. «Seguire queste regole è più utile che intervenire con i farmaci per l'ipotensione reperibili in farmacia: questi ultimi, infatti, possono indurre una costrizione e una successiva dilatazione dei vasi sanguigni troppo repentina, che espone a rischi circolatori».



**«ASSUMERE SALE NON È LA GIUSTA SOLUZIONE: CAUSA RITENZIONE»**