

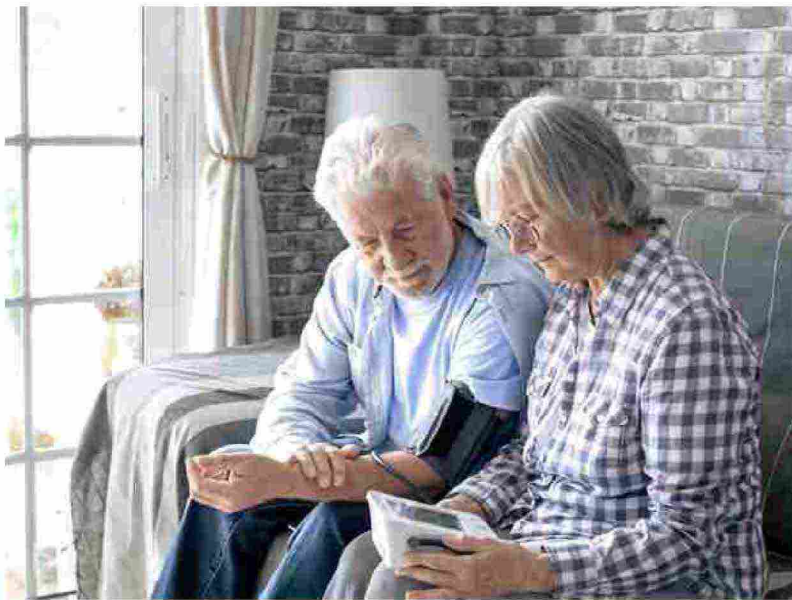
## SALUTE

SPORTELLINO CANCRO NUTRIZIONE CARDIOLOGIA REUMATOLOGIA NEUROSCIENZE DERMATOLOGIA EVENTI DIZIONARIO IL MEDICO RISPONDE

## Pressione alta, se il vostro partner è iperteso è probabile che lo siate (o diventiate) anche voi

di Anna Fregonara

A provarlo è uno studio pubblicato sul Journal of the American Heart Association che conferma che c'è un fondo di verità nella promessa «insieme nella salute e nella malattia»



Se il vostro coniuge o partner è [iperteso](#) è probabile che lo siate anche voi. E la prossima volta dal dottore magari si andrà in due per una terapia che potrebbe essere più efficace se fatta in coppia. È quanto emerge da uno **studio pubblicato sul Journal of the American Heart Association**. A questa conclusione i ricercatori sono giunti analizzando le misure della pressione sanguigna di 3.989 coppie statunitensi, 1.086 inglesi, 6.514 cinesi e 22.389 indiane: la prevalenza di entrambi i coniugi o partner con pressione alta era di circa il 47% in Inghilterra, il 38% negli Stati Uniti, il 21% in Cina e il 20% in India. Insomma, fedeli alla promessa «nella salute e nella malattia».

### Quanto si rischia

Ma c'è di più. Rispetto alle mogli sposate con mariti senza [pressione alta](#), quelle legate a ipertesi avevano il 9% in più di probabilità di avere la pressione alta negli Stati Uniti e in Inghilterra, il 19% in India e il 26% in Cina. All'interno di ciascun Paese, sono state osservate associazioni simili per i



mariti. «L'ipertensione è più comune negli Stati Uniti e in Inghilterra, questi dati più alti, però, potrebbero dipendere da una ragione culturale: in Cina e in India c'è una forte convinzione di rimanere uniti come una famiglia», ha detto **Peiyi Lu, coautore dello studio, borsista in Epidemiologia presso la Columbia University Mailman School of Public Health**. I partecipanti sono stati considerati colpiti da ipertensione se avevano risposto affermativamente alla domanda su una storia di pressione alta o se presentavano una delle seguenti condizioni: pressione arteriosa sistolica (massima) superiore a 140 mmHg o diastolica (minima) superiore a 90 mmHg alla misurazione presso l'ambulatorio del medico o in farmacia.

#### APPROFONDIMENTI

- Hai un dubbio sulla tua salute? Scrivi ai nostri medici o consulta tutte le risposte su **IlMedicoRisponde**, il servizio online di Corriere della Sera.

### All'origine di altri disturbi

«Questi valori pressori di massima e minima, a cui tutti facciamo riferimento, sono stati scelti basandosi sull'evidenza, emersa da diversi studi clinici controllati e randomizzati, che il trattamento di pazienti con pressione superiore a queste indicazioni è utile per migliorare il loro stato di salute», spiega **Roberto Pedretti, direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'IRCSS MultiMedica di Sesto San Giovanni (Milano) e membro del Consiglio Direttivo dell'Associazione Europea di Cardiologia Preventiva**. «L'ipertensione è stata la principale determinante della mortalità a livello globale nel 2015, con circa 10 milioni di decessi. È importante notare che, nonostante i progressi nella diagnosi e nel trattamento degli ultimi 30 anni, la massima superiore a 140 mmHg continua a determinare la maggior parte di mortalità e disabilità per cardiopatia ischemica (4,9 milioni), **ictus** emorragico (2,0 milioni) e ictus ischemico (1,5 milioni)».

### Terapia in coppia

I risultati dello studio aprono la strada alla possibilità di considerare approcci basati sulla coppia per la diagnosi e la gestione dell'ipertensione, come lo screening di coppia o la partecipazione congiunta a programmi ad hoc. «Gli interventi rivolti ai coniugi possono essere particolarmente efficaci», ha dichiarato **Bethany Barone Gibbs, professore associato e presidente del dipartimento di Epidemiologia e biostatistica presso la School of Public Health della West Virginia University**, nonché presidente del comitato di redazione della Dichiarazione dell'Associazione 2021 sull'attività fisica come componente critica del trattamento di prima linea per l'aumento della pressione arteriosa o del colesterolo.

### Il beneficio dell'influenza reciproca

Nel 2020, secondo l'American Heart Association, quasi **120.000 decessi sono stati principalmente attribuibili all'ipertensione** e dal 2017 al 2020 122,4 milioni (46,7%) di adulti statunitensi avevano la pressione alta. «Secondo la Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa, nel nostro Paese la pressione alta interessa il 33% degli uomini e il 31% delle donne. Il 19% degli

uomini e il 14% delle donne sono inoltre in una condizione di rischio, con valori pressori borderline. Quindi più di 15 milioni di italiani hanno l'ipertensione», dice Pedretti. «Considerando l'aumento di questo disturbo tra gli adulti anziani nel mondo, l'elevata presenza di ipertensione nelle coppie, come è dimostrato nello studio presentato, suggerisce che il promuovere interventi "a due" può essere importante perché i comportamenti sanitari diventano simili nel tempo e l'influenza reciproca dei coniugi sulla salute può essere una strategia vincente».

## Come abbassare la pressione

L'ipertensione è tra i principali fattori di **rischio cardiovascolare** modificabili.

«È dimostrato che una riduzione di 10 mmHg della pressione sistolica e di 5 mmHg di quella diastolica si associano a un calo del 20% di tutti i principali eventi cardiovascolari, del 10-15% della mortalità per tutte le cause, del 35% per l'ictus, del 20% per gli eventi coronarici e del 40% per l'insufficienza cardiaca», conclude l'esperto. «I più efficaci cambiamenti di stili di vita riguardano l'alimentazione, l'attività fisica, il fumo, la gestione dello stress cronico, il mantenere nel tempo una buona rete di relazioni sociali, il dormire almeno sette ore per notte. Modificarli può non essere facile e la maggior parte dei pazienti può richiedere anche un trattamento farmacologico per raggiungere gli obiettivi terapeutici. Tuttavia cambiare lo stile di vita insieme può risultare più semplice: **incoraggiarsi reciprocamente può aiutare nei momenti di difficoltà favorendo la costruzione di nuove abitudini**. È del resto intuitivo che se all'interno di una coppia, per esempio, la decisione di smettere di fumare, di alimentarsi in modo sano e di svolgere regolare attività fisica è propria di solo uno dei due, con l'altro che prosegue nelle abitudini scorrette, la probabilità di fallimento aumenta sensibilmente».

*Corriere della Sera è anche su **Whatsapp**. È sufficiente [cliccare qui](#) per iscriversi al canale ed essere sempre aggiornati.*

11 gennaio 2024 (modifica il 11 gennaio 2024 | 10:06)  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

