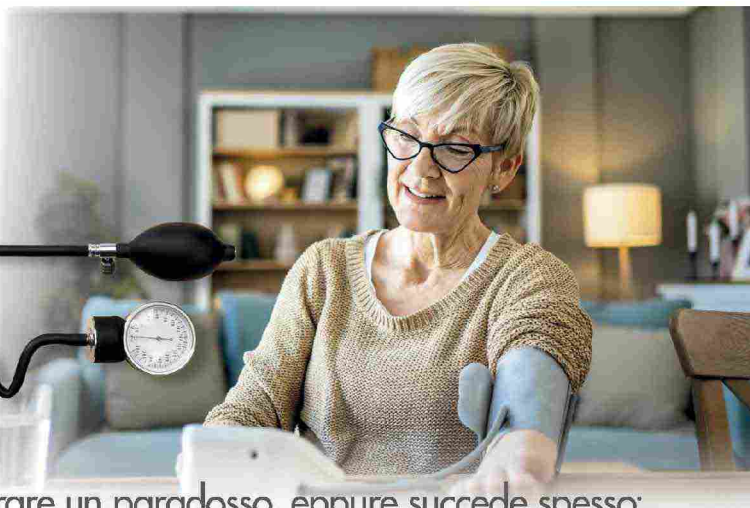


## SALUTE E BENESSERE

a cura di Barbara Pedron

## CARDIOLOGIA



**C**'è una coppia che cammina quasi sempre tenendosi per mano ed è composta da "massima" e "minima", i due valori della pressione arteriosa. Può capitare, però, che la prima cominci a correre più veloce, lasciando indietro la compagna. È così si verifica l'ipertensione sistolica isolata, una condizione in cui la pressione massima (sistolica) supera i 140 mmHg, mentre la minima (diastolica) resta sotto i 90 mmHg. «Sembra un controsenso, ma è molto più frequente di quanto si pensi, - spiega il Felice Perrino, cardiologo presso il Piccole Figlie Hospital di Parma. - È la forma di ipertensione più comune dopo i sessant'anni e riguarda oltre l'80% delle persone anziane con pressione alta non trattata». Con l'avanzare dell'età, infatti, le nostre arterie perdono elasticità: è un po' come se passassimo da un tubo di gomma flessibile a uno di plastica rigida, che oppone resistenza a ogni spinta del sangue. «La pressione sistolica tende ad aumentare gradualmente fino all'ottava decade di vita, mentre la diastolica si stabilizza o addirittura si abbassa dopo i sessant'anni», spiega Perrino. Il risultato è un aumento della pressione differenziale, cioè della distanza tra massima e minima. Un segnale di allarme che indica che i vasi non riescono più ad "ammortizzare" con dolcezza l'onda del sangue pompata

Può sembrare un paradosso, eppure succede spesso: la pressione sistolica sale, mentre la diastolica resta bassa. Una forma di ipertensione legata all'età e alla perdita di elasticità dei vasi sanguigni

## SE LA MASSIMA "CORRE" TROPPO

dal cuore, per cui ogni battito diventa un piccolo urto per l'intero sistema circolatorio.

### CAUSE NASCOSTE

Alla base di questo fenomeno c'è una trasformazione lenta e silenziosa. Con gli anni, le pareti delle arterie cambiano struttura: si formano piccoli depositi di calcio e si riducono le sostanze che mantengono la loro flessibilità, come il collagene e l'elastina. Anche condizioni come diabete, malattie renali, colesterolo alto o fumo di sigaretta possono peggiorare la situazione, ac-

celerando la rigidità dei vasi sanguigni. «Tanto più le arterie diventano rigide, quanto più la pressione sistolica tende a salire, - precisa il cardiologo. - Un segnale che ci parla dell'età dei nostri vasi, più che di quella anagrafica.

Il problema, però, non è solo numerico: una pressione massima troppo elevata indica che il cuore deve lavorare di più per spingere il sangue, mentre i vasi cerebrali subiscono un continuo "contraccolpo". A lungo andare, tutto questo può aumentare il rischio di infarto e ictus.

Ma non bisogna scoraggiarsi. L'importante è trovare la cura giusta, calibrata su misura. «Il trattamento non è "uno per tutti", ma va personalizzato, - sottolinea Perrino. - Negli anziani e nei pazienti fragili bisogna evitare sia l'inerzia terapeutica, cioè il non intervenire, sia l'eccesso di farmaci. In generale, l'obiettivo ideale è mantenere la pressione sistolica tra 120 e 130 mmHg, ma può essere un po' più alta nei soggetti molto anziani, con ipotensione ortostatica (quando ci si alza in piedi da sdraiati o seduti, ndr) o ridotta aspettativa di vita». Sul fronte dei farmaci, non tutti sono uguali. I betabloccanti, per esempio, non rappresentano la prima scelta, perché rallentano il battito e possono accentuare la differenza tra massima e minima. «Si preferiscono piuttosto i calcio-antagonisti a lunga durata d'azione, gli ACE-inibitori, i sartani o i diuretici tiazidici, a seconda del profilo del paziente», precisa Perrino.

Paola Rinaldi

### E nei giovani?

Anche se rara, l'ipertensione sistolica isolata può comparire anche nei giovani adulti. In questi casi è importante escludere l'effetto "camice bianco", cioè l'aumento temporaneo della pressione dovuto all'emozione della visita medica. «Spesso si tratta di un'alterazione passeggera o legata allo stress, - spiega Felice Perrino. - Solo se confermata, si interviene consigliando uno stile di vita più sano o una terapia mirata». In ogni caso, è un segnale da non ignorare: «Ci parla di come stanno le nostre arterie e di quanto stiamo custodendo la nostra salute», conclude il cardiologo.

Foto: iStock