



Operatori Sanitari Associati

GUIDA

ALLA PRESSIONE ARTERIOSA





Operatori Sanitari Associati

**COOPERATIVA OSA
OPERATORI SANITARI ASSOCIATI**

PRENDERTI CURA DI TE

È LA SCELTA MIGLIORE CHE PUOI FARE

OPUSCOLO PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE CON DIARIO PRESSORIO

Opuscolo rivolto alla popolazione generale con la descrizione dei principali fattori di **rischio per la salute** ed i **principali comportamenti** da seguire per condurre uno stile di vita sano.

ALCUNI FATTORI ESSENZIALI PER LA DURATA E LA QUALITÀ DELLA VITA



FONTE: Ministero della Salute - Istituto Superiore di Sanità - Società Italiana di Medicina Generale - American Heart Association - Organizzazione Mondiale della Sanità

1 DORMI BENE LA NOTTE

L'importanza del riposo notturno e le problematiche che possono minare la qualità del sonno e, di conseguenza, della vita, sono un tema fondamentale. **Dormire bene è importante** per la salute, tanto quanto una dieta equilibrata e l'attività fisica. Come spiega la guida stilata da **Simg** (Società Italiana di Medicina Generale) e **Aims** (Associazione Italiana Medicina del Sonno), il cattivo sonno incide su moltissimi aspetti della salute delle persone, fra i rischi principali sono elencati:

- Sonnolenza diurna.
- Aumento del rischio di sviluppo di malattie psichiatriche: circa il 40% dei pazienti adulti insonni cronici ha un rischio elevato di sviluppare una malattia psichiatrica, più frequentemente di tipo depressivo.
- Alterazioni a carico del sistema cardiovascolare: in particolare, è stato rilevato un aumentato rischio d'ipertensione. Studi recenti hanno documentato la mancata riduzione fisiologica dei valori pressori arteriosi sistemici, sistolici e diastolici, nei pazienti insonni cronici ancora normotesi. Dormire meno di 5 ore per notte aumenta il rischio di ipertensione arteriosa.
- Insorgenza di disturbi endocrino-metabolici: i pazienti insonni hanno un maggior rischio di sviluppare obesità e diabete di tipo 2, per la mancata secrezione di leptina (ormone della sazietà) nelle ore notturne.
- Malessere psico-fisico, disturbi dispeptici.
- Riduzione del rendimento lavorativo.
- Riduzione delle performance scolastiche. Nei bambini sussiste il rischio di deficit permanenti dell'attenzione e dell'apprendimento.
- Disturbi cognitivi, della memoria e dell'attenzione.
- Disturbi nell'ambito sociale e relazionale: ridotta disponibilità nei rapporti interpersonali, irritabilità, riduzione delle capacità adattative.
- Riduzione della qualità di vita.

Non esistono linee guida che stabiliscano a priori le ore di sonno ottimali per tutte le persone. Di media, una normale quantità di sonno per un adulto è stimata in circa **sette - nove ore a notte**. I bambini e i neonati possono dormire più a lungo, mentre gli adulti anche meno. La cosa importante è come ci si sente e se il sonno è stato di buona qualità. Con molta probabilità, non si è dormito abbastanza se ci si sente stanchi tutto il giorno e ciò si riflette negativamente sulle proprie attività giornaliere.

Per migliorare il sonno sono disponibili diversi accorgimenti da poter seguire. Essi includono:

- Mantenere un orario fisso per andare a dormire e per svegliarsi.
- Usare tende oscuranti alle finestre, la maschera per gli occhi e i tappi per le orecchie, per evitare di essere disturbati o svegliati dalla luce o dai rumori.
- Evitare caffeina, nicotina, alcol, pasti pesanti e attività fisica, poche ore prima di andare a dormire.
- Non guardare la tv e non usare il telefonino, il tablet o il computer, poco prima di andare a dormire.
- Evitare sonnellini durante il giorno.
- Scrivere una lista dei pensieri e preoccupazioni principali e qualsiasi idea su come affrontarli, prima di andare a dormire. Tale accortezza può aiutare a evitare di pensarci fino alla mattina.

2 MANGIA MEGLIO

Una **sana alimentazione**, associata a uno stile di vita attivo, è un valido strumento per la prevenzione, la gestione e il trattamento di molte malattie.

Un regime dietetico adeguato ed equilibrato, infatti, non solo garantisce un apporto di nutrienti ottimale in grado di soddisfare il fabbisogno dell'organismo, ma permette anche l'apporto di sostanze che svolgono un ruolo protettivo e/o preventivo nei confronti di determinate condizioni patologiche. Secondo **l'OMS**, per esempio, "circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitati grazie a una sana ed equilibrata alimentazione".

Le raccomandazioni per un'alimentazione sana e sostenibile possono essere riassunte come segue:

- Preferire il consumo di alimenti di origine vegetale come cereali integrali, legumi, frutta, verdura, legumi, noci.

- Consumare 2 porzioni di frutta e 3 di verdura al giorno, escluse patate, patate dolci, manioca e altre radici amidacee.
- Riduzione massima del consumo di alimenti ricchi in zuccheri semplici o bevande zuccherate (inclusi i succhi di frutta) per ottenere meno del 10% dell'apporto energetico totale da zuccheri liberi.
- Riduzione massima degli alimenti altamente processati o preconfezionati per la limitazione dell'apporto di grassi a meno del 10% dell'apporto energetico totale.
- Meno di 5 g di sale (equivalenti a circa un cucchiaino) al giorno. Il sale è consigliabile che sia iodato.

Per alcune categorie di individui, sono valide le raccomandazioni succitate ma con delle piccole variazioni. Ad esempio:

Neonati e bambini piccoli.

- Nei neonati è fortemente consigliato l'allattamento al seno come alimentazione esclusiva durante i primi 6 mesi di vita.
- A partire dai 6 mesi di età, il latte materno dovrebbe essere integrato con una varietà di alimenti adeguati, sicuri e ricchi di nutrienti. Sale e zuccheri non dovrebbero essere aggiunti agli alimenti complementari.
- Per bambini e adolescenti (età \geq 2-18 anni), meno del 5% dell'apporto energetico quotidiano dovrebbe essere fornito da zuccheri semplici.

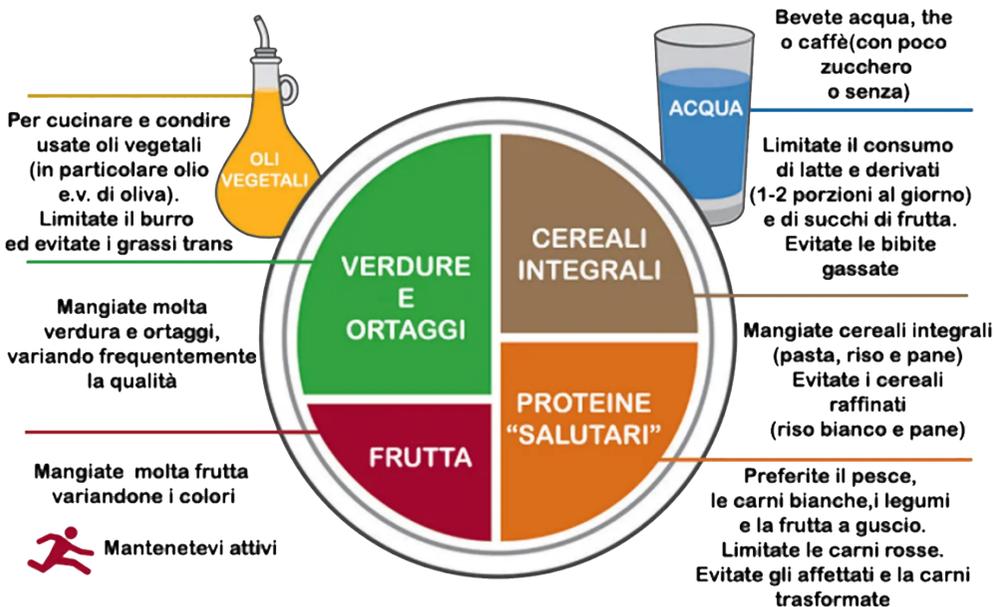
Nella popolazione di età > 65 anni

- Sforzarsi di variare il più possibile le scelte alimentari.
- Evitare il ricorso troppo frequente a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati.
- Adeguare la preparazione dei piatti in base alle condizioni dell'apparato masticatorio e del tratto digerente (es. tritare le carni, grattugiare o schiacciare frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, ecc.)
- Evitare pasti troppo voluminosi: meglio frazionare le pietanze in più occasioni nell'arco della giornata.
- Non aggiungere sale da cucina o zucchero ai pasti.
- Assumere almeno 1,5 L di acqua al giorno (o tisane, brodi) regolarmente anche se non si avverte la sete.

Il **Piatto del Mangiar Sano**, creato dagli esperti di nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health e dagli editori delle Pubblicazioni Harvard Health, è **una guida per creare pasti salutari e bilanciati**, sia che siano serviti su un piatto, sia che siano confezionati in un cestino del pranzo.

Appendine una copia sul frigorifero come promemoria giornaliero per creare pasti sani e bilanciati!

IL PIATTO SANO



La **piramide** è un comodo specchietto per ricordarci quali sono le priorità per mantenersi sani, dovremo seguire per lo meno i passi base dei cateti, volendo poi salire il vertice ne avremo solamente da guadagnarci in salute e benessere.



3 SMETTI DI FUMARE

Smettere di fumare è un investimento di salute cui non si può rinunciare, perché consente di **ridurre il rischio** di sviluppare molte condizioni patologiche. Smettere di fumare da soli è possibile, ma con il supporto del proprio medico o di specialisti della disassuefazione, le probabilità di successo aumentano notevolmente. I più recenti dati ISTAT indicano che il 90% degli ex fumatori ha smesso senza bisogno di aiuto, ma provando in media 6 volte. Le evidenze dimostrano che maggiore è il supporto che si riceve, più è alta la probabilità di smettere di fumare in modo definitivo. È bene ricordare che le prime 24 ore dall'ultima sigaretta sono le più difficili e nei primi 4 giorni sono più intensi i sintomi dell'astinenza, che tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al primo mese, mentre sensazioni di malessere (come affaticabilità, irritabilità, difficoltà di concentrazione, aumento dell'appetito, ecc.) possono persistere anche per alcuni mesi.

Il desiderio impellente di una sigaretta, tuttavia, dura solo pochi minuti e non è troppo difficile adottare strategie per distrarsi come bere un

bicchiere d'acqua, fare una passeggiata, chiacchierare con qualcuno, masticare una gomma o una caramella senza zucchero. La nicotina è un anoressizzante: quindi, smettendo di fumare, è possibile un aumento di peso non superiore ai due o tre chili. Non tutti comunque ingrassano, ma se non si vuole rischiare è sufficiente cambiare gradualmente le proprie abitudini alimentari, riducendo la quantità di cibo per pasto, preferire 3-5 pasti leggeri piuttosto che due abbondanti, bere molti liquidi, ridurre il consumo di alcolici, scegliere frutta e verdura quando si sente la necessità di mangiare qualcosa fra i pasti e, infine, aumentare l'attività fisica.

Smettere di fumare è una sfida, ma con le giuste motivazioni e un sostegno adeguato tutti possono riuscirci.

Per dire **“addio”** al fumo segui **alcuni semplici consigli** degli esperti:

1. Smettere di fumare è possibile.
2. Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti.
3. I sintomi dell'astinenza si attenuano già nella prima settimana; informa amici e parenti della tua decisione perché possano supportare la tua decisione.
4. Già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici.
5. Ricorda che non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l'incremento di peso è moderato (2-3 chili).
6. Quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente, ridurre il consumo di zuccheri e grassi, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più.
7. Se non riesci a smettere da solo parlane col tuo medico di famiglia.
8. Un supporto specialistico e alcuni farmaci sono validi aiuti: il tuo medico può indirizzarti al più vicino centro Anti Tabacco.
9. Le ricadute non devono scoraggiare; esse possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici.
10. Non fumare ti arricchisce non solo in salute, ma anche economicamente e salvaguarda la salute di chi ti sta intorno, soprattutto quella dei bambini.

Rivolgiti al **Telefono Verde contro il Fumo 800 554 088** dell'Istituto Superiore di Sanità, per avere una consulenza da parte di esperti. Il servizio è anonimo e gratuito ed è attivo dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 16.

4 SII PIÙ ATTIVO

1 su 2 adulti in Italia non svolge alcuna attività fisica. L'assenza di attività fisica è tra le principali cause di malattie quali ictus, diabete, cancro e malattie cardiovascolari.

MUOVERSI FA BENE ALLA SALUTE

Fare movimento ogni giorno migliora la salute in generale, aiuta a mantenere il peso nella norma, favorisce le relazioni sociali, migliora l'umore e previene molte malattie.

A CIASCUNO IL SUO MOVIMENTO

Il movimento fa bene a tutte le età: per iniziare non è mai troppo tardi. Per bambini e ragazzi è importante fare almeno 1 ora di attività fisica o gioco di movimento ogni giorno. Per adulti e anziani sono sufficienti 30 minuti al giorno di attività fisica, come ad esempio camminare, ballare, fare ginnastica, andare in bicicletta o correre.

OGNI GIORNO MILLE OCCASIONI PER MUOVERSI

È importante mantenersi attivi sfruttando ogni momento: si può camminare e percorrere piccole distanze a piedi senza usare la macchina, portare a spasso il cane o ancora fare le scale e non prendere l'ascensore.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) a fine 2020 ha emanato le nuove **Linee Guida** per l'attività fisica e la prevenzione della sedentarietà, che forniscono raccomandazioni per la salute pubblica basate su evidenze scientifiche. I livelli raccomandati differiscono sulla base dei sottogruppi della popolazione. L'infografica seguente offre un quadro sintetico per 4 di tali sottogruppi



Per tutti si raccomanda **di limitare il tempo trascorso in sedentarietà** in tutte le fasi della vita (es. bambini e adolescenti, adulti, adulti maturi, etc.). È infatti comprovato che sostituire comportamenti sedentari con attività fisica di qualsiasi intensità genera benefici per la salute.

5 CONTROLLA LA GLICEMIA

CHE COS'È LA GLICEMIA

Con il termine glicemia si indica **la concentrazione di glucosio** presente all'interno del sangue, espressa in mg/ml, monosaccaride fondamentale per l'organismo, essendo il nutriente essenziale per tutte le cellule che la prelevano direttamente dal sangue.

Il nostro organismo possiede un sistema che regolarizza il livello di glicemia all'interno del sangue, mantenendola **costante ed equilibrata** nell'arco della giornata: questa infatti è soggetta ad alterazioni, ecco perché è importante controllare che la glicemia non risulti né troppo alta né troppo bassa.

QUAL È IL VALORE NORMALE DELLA GLICEMIA?

Il glucosio nel sangue si misura in **mg/dL**, e varia in base al momento della giornata, da quanto e cosa si è mangiato:

- la glicemia a **stomaco vuoto** si misura dopo 8 ore consecutive di digiuno, e dovrebbe assestarsi **tra i 70 ed i 99 mg/dL**;
- la glicemia a **stomaco pieno** si misura dopo 2 ore dall'assunzione di cibo, ed è ritenuta **normale se non supera il valore di 140 mg/dL**. In caso di pasti serali abbondanti la glicemia può essere ritenuta normale fino ad un valore massimo di 180 mg/dL.

Questi valori valgono come riferimento generale per gli adulti fino ai 59 anni, mentre per i più anziani potrebbero variare leggermente, considerando normali dei valori leggermente più alti:

- **tra 60 e 90 anni**, un livello di glicemia a stomaco vuoto **tra 80 e 110 mg/dL** è generalmente considerato normale; **dopo i pasti, un livello fino a 150 mg/dL può essere accettabile**;
- **oltre i 90 anni**, un livello di glicemia a stomaco vuoto **tra 90 e 120 mg/dL** e un livello fino a **160 mg/dL** dopo i pasti sono generalmente considerati accettabili.

È importante notare che queste sono linee guida generali e che **i livelli ottimali di glicemia possono variare da individuo a individuo**. Dunque, è bene rivolgersi al medico per avere indicazioni specifiche sul proprio livello ottimale di glicemia.

PERCHÉ È IMPORTANTE TENERE SOTTO CONTROLLO LA GLICEMIA

Mantenere il livello di glicemia costante è importante per garantire il corretto apporto energetico al cervello: il glucosio ematico è infatti l'unico substrato energetico utilizzabile dal cervello stesso.

Oltre a questo, quando il livello di glucosio nel sangue non è costante, si verificano due condizioni:

- **ipoglicemia:** si manifesta quando i valori della glicemia sono troppo bassi;
- **iperglicemia:** si manifesta quando i valori della glicemia sono troppo alti.

Queste due condizioni sono potenzialmente pericolose per l'organismo e a lungo andare possono portare all'insorgere di malattie, come per esempio **il diabete**. Episodi di iperglicemia o ipoglicemia lievi e sporadici non sono da ritenersi pericolosi, spesso tendono a risolversi nel giro di poche ore e in maniera autonoma.

6 CONTROLLA IL PESO



INDICE MASSA CORPOREA - IMC

L'IMC – **Indice di Massa Corporea o BMI** (dall'inglese body mass index) è stato studiato per valutare negli adulti i rischi correlati al sovrappeso e all'obesità. I criteri per la sua interpretazione sono forniti dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità**, è però importante sottolineare come abbiano una valenza statistica.

Il BMI infatti non fornisce indicazioni circa la distribuzione del grasso corporeo e non distingue tra massa grassa e massa magra, pertanto alcuni risultati potrebbero non descrivere in maniera corretta la situazione.

Dal punto di vista epidemiologico il valore dell'IMC unito a quello di altri indicatori specifici per la determinazione della localizzazione del grasso nella valutazione della composizione corporea, valuta (soprattutto per le classi sovrappeso e obesità), **l'aumento del rischio di malattie** quali il diabete tipo 2, le malattie cardiovascolari, le malattie articolari da sovraccarico, le disfunzioni ormonali, i tumori e, nelle donne in età fertile, eventuali alterazioni del ciclo mestruale, difficoltà a concepire e se la gravidanza è ad alto rischio di complicanze sia per la madre che per il bambino.

L'indice di massa corporea consigliato, va comunque considerato un indicatore impreciso e **va utilizzato in combinazione con altri fattori**: età e sesso, nonché da fattori genetici, alimentazione, condizioni di vita, condizioni sanitarie e altre. È inoltre fondamentale considerare la percentuale di massa grassa e massa magra del soggetto oltre al BMI.

È importante sapere però che l'indice di massa corporea **non permette di distinguere variazioni del peso dovute all'entità della massa muscolare**, della massa ossea, al contenuto di acqua o all'accumulo di grasso. Quindi, la semplicità di calcolo dell'IMC non deve trarre in inganno, portando a diete "fai dai te".

Puoi monitorare il tuo BMI, accedendo all'area specifica presente sul sito del Ministero della Salute. Per farlo [clicca sul pulsante](#) in basso e segui le istruzioni presenti sul sito.

Clicca qui per calcolare il tuo BMI

7 **CONTROLLA LA PRESSIONE**

MISURIAMOCI LA **PRESSIONE**

1. Innanzitutto, siediti con la schiena il più possibile eretta e cerca una posizione comoda e rilassante.
2. Poggia l'avambraccio sinistro sul tavolo.
3. Poi prendi l'apparecchio della pressione e avvolgi il manicotto attorno al braccio all'altezza del cuore.
4. Fai attenzione che il tubicino sia nella parte interna del braccio. Ricorda: la pressione va misurata almeno tre volte sul braccio sinistro per avere una media corretta.
5. Prendi l'abitudine di misurare la pressione al mattino, al pomeriggio e alla sera, almeno due ore lontano dai pasti.

Al termine della misurazione l'apparecchio ti mostrerà **tre valori**: **la pressione massima** (o sistolica), **la minima** (o diastolica) e **la frequenza cardiaca**.

La pressione sanguigna è la forza con cui il sangue viene spinto dalla pompa cardiaca nei vasi; prende il nome di **pressione arteriosa** (PA) se si tratta di arterie, o di **pressione venosa** se si tratta di vene.

Se hai dubbi sul risultato, ripeti l'esame anche più volte, apposti campi ricordando di indicare giorno ed ora del rilevamento.





L'Assistenza Domiciliare dal 1985