



Milano, 17 febbraio 2021 - I medici del Centro Ipertensione di Auxologico San Luca hanno condotto, uno studio di ricerca “Home blood pressure during COVID-19 related lockdown in patients with hypertension” che sarà pubblicato su *European Journal of Preventive Cardiology*, rivista ufficiale della Società Europea di Cardiologia (ESC), per verificare se il lockdown e la pandemia, che hanno portato le persone a modificare le proprie abitudini e a cambiare lo stile di vita, essere più stressate e a dormire meno, abbiano causato anche un effettivo aumento di pressione arteriosa nei soggetti già ipertesi.

Abbiamo intervistato il dott. Martino Pengo, medico del Centro Ipertensione di Auxologico San Luca, specialista in medicina interna di Auxologico e primo autore dello studio, per approfondirne i risultati dell'argomento. Allo studio ha partecipato il Dott. Grzegorz Bilo.

Quale era lo scopo dello studio?

Lo scopo dello studio era capire se il lockdown potesse indurre delle variazioni pressorie nei pazienti ipertesi che seguiamo nel nostro Centro Ipertensione. Come è noto la pandemia e le misure di contenimento associate hanno costretto le persone a modificare il proprio stile di vita: il modo di cucinare e di consumare cibo a casa ad esempio, ma anche l'attività fisica quotidiana, limitata dal lockdown.

Inoltre, diversi studi hanno fatto emergere che la pandemia e il lockdown associato hanno generato stress e disturbi del sonno come l'insonnia, entrambi associati ad alterazioni della pressione arteriosa.

Volevamo quindi capire se tutti questi fenomeni potessero aver causato un aumento della pressione in chi è stato costretto a stare a casa nei mesi di marzo-aprile 2020.

Su quante persone è stato condotto lo studio e come sono state scelte?

Sono stati arruolati consecutivamente 126 pazienti ipertesi seguiti presso il Centro Ipertensione di Auxologico. L'unico criterio di inclusione era che fossero ipertesi e misurassero regolarmente la pressione a domicilio.

Come sono stati raccolti i dati?

I dati sono stati teletrasmessi durante i follow up telefonici che abbiamo fatto prima e durante il lockdown. Le misurazioni venivano effettuate dal paziente a domicilio utilizzando apparecchi validati e secondo le indicazioni che noi fornivamo in base alle linee guida internazionali.

Quali sono stati i risultati? E come sono stati interpretati?

Sorprendentemente questo studio ha mostrato che durante il lockdown la pressione arteriosa dei pazienti arruolati risultava più bassa rispetto al periodo pre-lockdown e ad un periodo di uguale temperatura e stagionalità preso come riferimento. Inoltre, tale riduzione superava i 5 mmHg per la pressione massima nel sottogruppo di pazienti con pressione non controllata.

I risultati di questo studio, cosa ci insegnano?

I risultati di questo studio hanno mostrato che:

- le modifiche delle nostre abitudini e gli aspetti negativi associati alla pandemia (stress, disturbi del sonno) non hanno causato un aumento della pressione in chi soffre di ipertensione arteriosa, anzi!
- probabilmente ridurre il carico di stress lavorativo, passare più tempo a casa e magari dedicarsi maggiormente a se stessi, alla propria alimentazione, può avere effetti benefici sulla pressione arteriosa.

Che consiglio se ne può trarre per chi soffre di ipertensione?

Il consiglio è di dedicare più tempo a se stessi e in particolare curare l'alimentazione, preferendo i cibi cucinati in casa ed evitando i pasti al ristorante (che risultano, per esempio, più salati rispetto al cibo che cuciniamo a casa). Dal punto di vista dello stress lavorativo, benché non sia deducibile direttamente dai

nostri dati, lo smartworking però potrebbe aiutare a controllare meglio lo stress lavorativo e quindi ridurre la pressione arteriosa.

Lo stile di vita è così importante?

Certamente! Lo è a tal punto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dedica una sezione delle linee-guida per il trattamento dell'ipertensione arteriosa alle indicazioni di ordine non farmacologico utili, in particolare, per quei pazienti che non presentano fattori di rischio aggiuntivi.

Nello specifico viene consigliato al paziente iperteso di seguire queste raccomandazioni:

- controllare il peso corporeo;
- contenere il consumo di alcol;
- evitare il fumo;
- limitare le condizioni di stress;
- ridurre l'apporto di sale e l'uso degli alimenti che ne sono ricchi (ad esempio gli insaccati);
- contenere il consumo di grassi animali (contengono colesterolo);
- non abusare di liquirizia;
- seguire una dieta ricca di magnesio e potassio (cereali, frutta, verdura, agrumi);
- esercitare regolarmente un'attività fisica.