

Policlinico Agostino Gemelli  
Università Cattolica del Sacro Cuore

# Gemelli

*La prevenzione delle malattie pressorie può essere effettuata con efficacia anche a domicilio. I consigli degli esperti del Gemelli per l'XI Giornata mondiale contro l'ipertensione arteriosa e sabato al Foro Italico una equipe del Gemelli effettuerà controlli gratuiti della pressione nell'ambito della manifestazione Tennis & Friends Master Special Edition*



Roma, 14 maggio 2015 – “La misurazione della pressione è una tecnica semplice che può fornire importanti indicazioni sul nostro stato di salute e può essere svolta anche a domicilio un controllo efficace e low cost dell'ipertensione”. Alla vigilia dell'XI Giornata Mondiale contro l'ipertensione che si celebra domenica 17 maggio, promossa dalla World Hypertension League, il semplice ma efficace suggerimento viene da un esperto del Policlinico A. Gemelli, il prof. Marco Mettimano, dirigente medico della UOC di Medicina interna e angiologia, responsabile del Centro di ipertensione arteriosa dell'ospedale universitario.

“L'ipertensione arteriosa – spiega Mettimano – è la prima causa di morte al mondo. Interessa in Italia circa il 30% della popolazione adulta di entrambi i sessi. Nel nostro Paese vivono oltre 16 milioni di ipertesi e solo 1 persona su 3 ha la pressione ben curata e controllata”.

L'aumento dei valori pressori non sempre si accompagna alla comparsa di sintomi, specie se avviene in modo non improvviso, l'organismo si abitua progressivamente ai valori sempre un po' più alti del normale, e non manda segnali di allarme al paziente. Per questo, molte delle persone affette da ipertensione non lamentano sintomi, anche in presenza di valori pressori molto elevati; nei sintomatici, mal di testa, affaticamento, difficoltà nella vista, palpitazioni, vertigini, possono essere i primi campanelli d'allarme per sospettare l'ipertensione. È molto importante conoscere e tenere sotto controllo i propri valori, ormai gli strumenti di diagnosi domiciliare sono più che accessibili e le strategie di prevenzione efficaci. La raccomandazione è comunque sempre quella di una periodica verifica del funzionamento delle apparecchiature.

“L’automisurazione della pressione – continua Mettimano – presenta numerosi vantaggi, tra cui: l’assenza dell’*effetto da camice bianco* che nei pazienti facilmente emozionabili può determinare sbalzi pressori, anche se a casa si riscontrano valori di pressione normali. Monitorando nel tempo i nostri valori pressori creeremo un diario, che ci aiuterà a correggere i nostri comportamenti quotidiani e a evidenziare i dati *allarmanti* e ci stimoleranno a consultare gli esperti del centro ospedaliero più vicino. Attenzione però alla *nevrosi* da auto misurazione e alle prescrizioni fai da te non concordate con il proprio medico”.

Sabato 16 maggio alla vigilia della XI Giornata Mondiale contro l’ipertensione presso il Foro Italico, dove sono in svolgimento gli internazionali BNL d’Italia, sarà allestita una postazione dove chiunque potrà effettuare il controllo gratuito della pressione e un counseling sullo stile di vita alimentare. Coordineranno l’equipe di specialisti del Policlinico A. Gemelli il prof. Marco Mettimano, Dirigente Medico di Medicina Interna e Angiologia e il prof. Giacinto Abele Miggiano, Direttore dell’Unità Operativa di Dietetica del Policlinico Gemelli.

*fonte: ufficio stampa*