TTIMANALE
€ 1,00 (IN ITALIA)
DIPIÙ
CAIRO EDITORE
GIUGNO 2016 - N. 24

1 EURO

Diretto da Sandro Mayer

ISSN 1824 - 0348

rogrammi TV fino al 19 giugno

Da staccare

A NAZIONALE

stata abbandonata da Giorgio
ma spunta un vecchio amore

PER LEI, GUERRA DI TRONISTI

GEMMA
orna da me

a speranza per la stella di "Uomini e Donne"

LE CELEBRITA' hanno tutte fatto fiasco

ALI
Benvenuti
lo racconta

La stella italiana Emma Marrone con la stella spagnola Alvaro Soler

I due cantanti, nuova coppia dell'estate

EMMA E ALVARO SI SONO MESSI INSIEME

Per una canzone di sicuro. Per amore ancora non si sa

Il medico spiega come affrontare un disturbo della stagione calda che causa spossatezza e svenimento

CALO DI PRESSIONE

Bevete un bicchiere d'acqua e sdraiatevi con le gambe sollevate

«Quando si avverte un calo di pressione consiglio di sedersi subito, di bere un bicchiere d'acqua e di sdraiarsi in un ambiente fresco con le gambe sollevate affinché affluisca velocemente il sangue al cuore e al cervello» • «Per prevenire i cali di pressione suggerisco di evitare alcuni atti che si potrebbero rivelare pericolosi, come salire sulla scala per cambiare una lampadina o alzarsi di scatto»

di **Roberta Pasero**

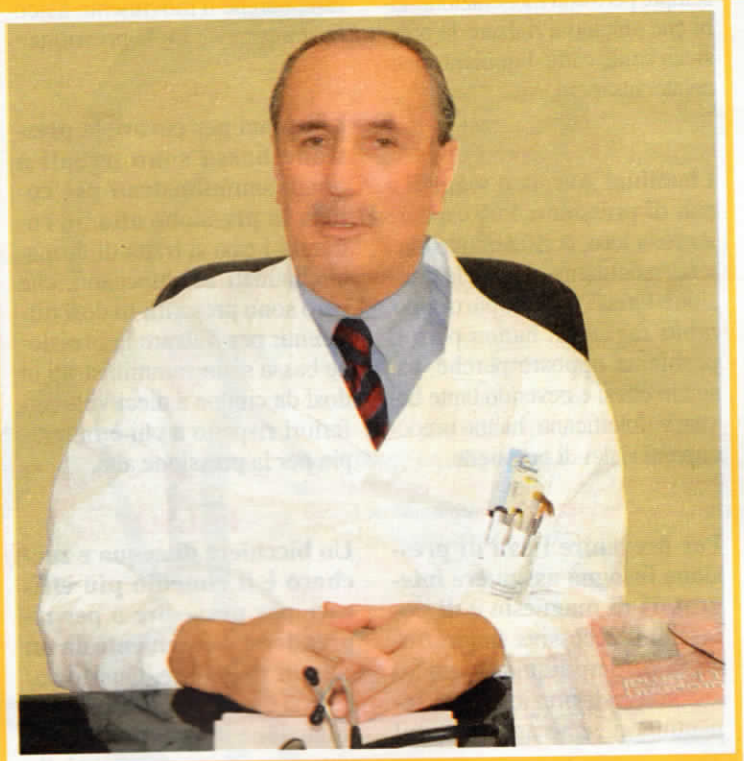
Bologna, giugno

Quando la temperatura sale e il clima è molto umido può capitare di andare incontro a un calo di pressione. Questo malessere colpisce in prevalenza le persone che hanno abitualmente la pressione bassa ma può provocare in tutti senso di spossatezza, vertigini, persino svenimento».

Sono le parole del professor Claudio Borghi, docente di Medicina interna all'Università di Bologna, direttore dell'unità di medicina interna al Policlinico Sant'Orsola-Malpighi di Bologna, uno dei massimi esperti italiani di pressione arteriosa e a lungo presidente della Società italiana dell'ipertensione arteriosa.

Professore, la stagione calda come incide sulla pressione arteriosa?

«Ogni volta che la temperatura si alza si riduce la pressione. Nei mesi caldi questo avviene perché le arterie si dilatano con un meccanismo che noi medici chiamiamo di vasodilatazione e che favorisce la dispersione del calore spostando una quota di sangue dagli organi interni verso l'esterno del corpo. La conseguenza è che la quantità di sangue che raggiunge il cuore e il cervello è minima e questo abbassa la pressione».



«MANGIATE UN PO' DI LIQUIRIZIA» *Bologna.* Il professor Claudio Borghi, direttore dell'unità di medicina interna al Policlinico Sant'Orsola-Malpighi di Bologna, nel suo studio. «A chi soffre di cali di pressione suggerisco di bere almeno due litri di acqua al giorno e di mangiare, sempre con la dovuta moderazione, i cibi che aiutano a rialzare la pressione, come la liquirizia».

Quali sono i valori ottimali della pressione che consentono di stare bene?

«Le linee guida internazionali stabiliscono in 120 e 80 i valori ottimali della pressione massima, che noi medici chiamiamo sistolica, e minima, che definiamo diastolica. Tuttavia ci sono persone, per esempio le donne giovani, in cui la pressione è più bassa: questo dipende molto dall'adattamento individuale del sistema vascolare sanguigno che permette al corpo di stare bene, per esempio, con 100 di pressione massima. Questo significa che il valore ottimale è molto individuale. Inoltre avere valori bassi di pressione è un grandissimo patrimonio perché il sistema cardiovascolare è molto più protetto di quando si ha la pressione alta».

Anche chi soffre di ipertensione e quindi di pressione alta può avere dei cali di pressione?

«Chi ha la pressione bassa è sicuramente più predisposto ma anche le persone che soffrono di pressione alta possono averli. Infatti ogni calo è frutto di una variazione improvvisa della pressione e se, per esempio, un iperteso prende un farmaco che da 200 di pressione massima lo porta a 120 rischia di avere gli stessi sintomi, compreso uno svenimento».

Le persone che seguono una terapia per la pressione devono modificarla con l'arrivo della stagione calda?

«Sì, è possibile che vada modificata in base alla stagione. Quando arriva il caldo, un terzo dei pazienti che assume farmaci contro la pressione alta ha una riduzione dei valori e può, consultando il proprio medico, ridurre la do-

continua a pag. 52

IL VERO E IL FALSO SUL CALO DI PRESSIONE

Anche chi soffre di pressione alta può avere cali di pressione • Anche i bambini sono soggetti a cali di pressione • Il movimento fisico aiuta a fare risalire la pressione

VERO

Anche chi soffre di pressione alta può avere cali di pressione. È sicuramente più predisposto chi ha la pressione bassa ma anche chi ha valori di pressione superiori al normale può andarne soggetto. Infatti spesso il calo è legato anche alla variazione improvvisa della pressione e quindi se, per esempio, un iperteso prende un farmaco che da 200 porta a 120 la pressione massima, rischia di avere gli stessi sintomi di chi ha un calo di pressione, compreso uno svenimento.

FALSO

La pressione delle donne è sempre uguale a quella degli uomini. Le donne, in particolare le più giovani, hanno una pressione più bassa rispetto a quella degli uomini. Invece i valori diventano pressoché uguali a quelli maschili dall'inizio della menopausa.

VERO

Chi sta in piedi o sdraiato a lungo sotto il sole cocente corre il rischio di avere un calo di pressione. Il calore provoca un surriscaldamento generale del corpo che, per raffreddarsi, produce una vasodilatazione della pelle. Inoltre, stando fermi, non funziona la pompa muscolare che fa tornare il sangue al cuore. In questo modo la pressione diminuisce tanto da provocare molto spesso un calo di pressione.

FALSO

Quando crolla la pressione non c'è nulla da fare, bisogna soltanto aspettare che si rialzi. È indispensabile sedersi subito o, se possibile, sdraiarsi per qualche minuto in un ambiente fresco e poi bere un bicchiere d'acqua. Però se il calo della pressione fa perdere i sensi, chi è accanto deve distendere la persona sollevandole le gambe per farle affluire velocemente il sangue al cuore e al cervello. Se non dovesse riprendersi spontaneamente in pochi secondi aprendo gli occhi o pronunciando qualche parola, bisogna chiamare l'ambulanza.

VERO

L'alimentazione aiuta a prevenire i cali di pressione. Per questo è consigliabile a chi soffre di pressione bassa mangiare cibi un po' più salati, bere almeno due litri di acqua al giorno per integrare maggiormente i liquidi, consumare frutta e verdura in abbondanza, introdurre nell'alimentazione, sempre però con moderazione, cibi che aiutano a rialzare la pressione come caffè, liquirizia, cioccolato, insaccati.

FALSO

I bambini non sono soggetti a cali di pressione. Può capitare anche a loro, considerando che, tendenzialmente, hanno la pressione bassa. Ormai, purtroppo, molti ragazzini hanno però il problema opposto perché, essendo obesi e bevendo tante bevande dolcificanti, hanno preoccupanti rialzi di pressione.

VERO

Per prevenire i cali di pressione bisogna assumere integratori di magnesio e di potassio. L'eccessiva sudorazione fa perdere liquidi e quindi anche questi preziosissimi sali minerali, che agiscono sul meccanismo della regolazione della pressione sanguigna. Per questo chi soffre abitualmente di pressione bassa dovrebbe prendere integratori di magnesio e di potassio oltre che mangiare in abbondanza la verdura e la frutta che li contengono.

Il professor Claudio Borghi.

FALSO

Chi pratica un'attività sportiva rischia un crollo di pressione. Al contrario è consigliato fare sempre sport anche in piena estate, scegliendo possibilmente le ore meno calde della giornata e senza mai esagerare, perché il movimento fisico fa sempre risalire la pressione.

VERO

I farmaci per curare la pressione bassa sono uguali a quelli somministrati per curare la pressione alta. In entrambi i casi si tratta di farmaci chiamati betabloccanti, che però sono prescritti in dosi differenti: per rialzare la pressione bassa sono somministrati in dosi da cinque a dieci volte inferiori rispetto a chi è in terapia per la pressione alta.

FALSO

Un bicchiere di acqua e zucchero è il rimedio più efficace per prevenire o per riprendersi velocemente da un calo di pressione. Questo vale se si è certi che la brusca diminuzione di pressione è dovuta a un abbassamento della glicemia, ma in linea generale è consigliato uno spuntino salato per fare innalzare la pressione velocemente.

VERO

Non bisogna mai fare movimenti bruschi, se si vogliono evitare cali di pressione. Sono controindicati alcuni movimenti come abbassarsi o scendere dal letto velocemente, muovere la testa verso il basso e poi rialzarla subito perché possono provocare pericolosi cali di pressione.

continua da pag. 51

se terapeutica proprio per evitare che scenda sotto i livelli ottimali».

Quali sono i sintomi del calo di pressione provocato dal caldo?

«Chi ha una pressione troppo bassa, soprattutto che scende sotto i 100 di massima, può avvertire spossatezza, debolezza, affaticamento nel compiere le normali attività giornaliere, vista annebbiata, vertigini e, soprattutto, può avere addirittura perdite temporanee di coscienza e, quindi, svenimenti se si ferma a lungo in piedi sotto il sole oppure se fa movimenti bruschi, come abbassare la testa e rialzarla velocemente».

Chi pratica sport può essere più soggetto a un calo di pressione?

«Al contrario io consiglio sempre di praticare attività sportiva anche in piena estate, scegliendo possibilmente le ore meno calde della giornata e senza mai esagerare, perché il movimento fa risalire la pressione. In linea generale, se in queste condizioni capitano svenimenti, non è più un problema di calo di pressione ma cardiaco».

Che cosa suggerisce di fare al paziente quando ha un calo di pressione?

«Di sedersi subito o di sdraiarsi in un ambiente fresco e di bere un bicchiere d'acqua. Ma nel caso di svenimento il paziente si deve distendere con le gambe sollevate affinché il sangue affluisca velocemente al cuore e al cervello. Si tratta di una posizione da cui può dipendere la salvezza del paziente colpito da un calo di pressione. Se il paziente non si riprende spontaneamente in pochi secondi facendo azioni elementari come parlare o aprire gli occhi, raccomando di chiamare l'ambulanza».

Quando è indispensabile rivolgersi al medico?

«Raccomando a chiunque sia svenuto e abbia perso coscienza di rivolgersi al medico per valutare insieme con lui se le cause

continua a pag. 54