Comunicato stampa

**17 maggio, Giornata mondiale dell’ipertensione arteriosa: l’importanza di misurarla correttamente**

*All’IRCCS MultiMedica consulti gratuiti e un nuovo centro dedicato*

*La diagnosi precoce di ipertensione e il suo trattamento appropriato sono fondamentali per prevenire danni cardiovascolari e renali, e in particolare malattie come lo scompenso cardiaco, l’infarto del miocardio e l’ictus cerebrale. Poiché la pressione alta non dà sintomi particolari, il suo corretto monitoraggio è cruciale per rilevare tempestivamente il problema. All’IRCCS MultiMedica di Sesto San Giovanni è attivo un centro per la diagnosi e la terapia dell’ipertensione a 360°.*

**Sesto San Giovanni (MI), 16 maggio 2023 –** Il prossimo **17 maggio** si celebra in tutto il mondo la **Giornata mondiale dell’ipertensione**, l’eccessiva pressione del sangue nelle arterie, principale fattore di rischio cardiovascolare correggibile, che interessa circa una persona su tre in età adulta e oltre una su due in età avanzata. In linea con il tema 2023 del World Day ***“Measure Your Blood Pressure Accurately, Control It, Live Longer*”** *(misura la tua pressione con cura, mantienila sotto controllo e vivi più a lungo)* e nel rispetto delle indicazioni della **Società Italiana dell’Ipertensione Arteriosa** (SIIA), l’**IRCCS MultiMedica di Sesto San Giovanni** organizza per il 17 maggio un’iniziativa di sensibilizzazione: dalle 10 alle 14, presso due postazioni allestite all’ingresso dell’ospedale ci si potrà far misurare correttamente **la pressione** (non è necessario prenotare)**,** oltre a ricevere informazioni e **materiale divulgativo** sull’argomento.

In più, se dal test emergessero valori pressori fuori norma, uno specialista del **nuovo Centro per l’ipertensione di MultiMedica** sarà a disposizione per fornire **rapidi consulti gratuiti**, indirizzando le persone che ne avessero necessità ad approfondimenti col proprio medico curante.

*“Poiché l'aumento della pressione è spesso accompagnato da sintomi aspecifici, facilmente sottovalutabili, come mal di testa, vertigini, ronzii nelle orecchie e visione offuscata – tanto che almeno il 30% degli italiani si stima sia iperteso senza saperlo – sottoporsi a controlli periodici è fondamentale per arrivare a una diagnosi precoce di ipertensione, iniziare un trattamento e prevenire danni a vasi sanguigni, cuore e reni”*, sottolinea **Enrico Agabiti Rosei**, Professore Emerito di Medicina Interna dell’Università di Brescia, già Presidente della Società Italiana e Europea dell’Ipertensione Arteriosa e consulente scientifico per l’Ipertensione del Gruppo MultiMedica. Dovrebbero fare particolare attenzione al problema, le persone con alcuni fattori di rischio (familiarità, età avanzata, sovrappeso, diabete, fumo, dieta troppo ricca di sodio, alcol, stress, sedentarietà).

La cura dell’ipertensione si basa su un corretto stile di vita e sull’uso di farmaci. L'obiettivo è ridurre i valori al di sotto di 140 mmHg per la pressione sistolica (massima) e dei 90 mmHg per la diastolica (minima), meglio se inferiori a 130/80 mmHg. Purtroppo circa il 35% degli ipertesi non raggiunge questi target, nonostante l’assunzione di una terapia. A questo si aggiunge il problema dell’aderenza terapeutica: su 100 compresse di farmaco antiipertensivo, gli italiani ne assumono circa 60/70.

Per ribadire l’importanza di un corretto monitoraggio pressorio, il professor Agabiti Rosei fornisce 5 semplici consigli, utili per i pazienti ipertesi e non solo:

1. **Misurare spesso la pressione arteriosa.** Essendo molto variabile, la pressione è influenzata da eventi esterni, dallo stato emotivo, dall’attività fisica, può cambiare persino da battito a battito. I valori pressori, soprattutto se risultano solo moderatamente elevati, devono essere misurati spesso dal medico curante per porre una diagnosi precisa di ipertensione. Molto utile è anche l’automisurazione a domicilio con apparecchi validati (misurazione al braccio) che permettono di avere diverse rilevazioni nell’arco della giornata.
2. **La prima terapia (e anche la migliore strategia di prevenzione) è lo stile di vita**, soprattutto se la pressione arteriosa non è molto elevata: poco sale (non più di 5 gr al dì), esercizio fisico moderato regolare (ad esempio camminare tutti i giorni o almeno 5 giorni alla settimana, circa 30 minuti a passo veloce), tenere sotto controllo il peso corporeo, abolire o limitare molto gli alcolici ma soprattutto non fumare.
3. **No al fai-da-te.** Se, ad esempio, compare mal di testa e si trova un valore pressorio sopra la norma, non è necessario assumere subito un farmaco. Sarà il medico a deciderlo e non sulla base di una singola misurazione.Inoltre,solo se la pressione arteriosa è molto bassa (massima inferiore a 100 mmHg) e compaiono sintomi (vertigini, debolezza ecc.) può avere senso interrompere temporaneamente la terapia e parlarne subito al medico. Altrimenti, avanti con il trattamento stabilito fino alla prossima visita!
4. **Attenzione anche all’ipotensione ortostatica**. Può capitare ai pazienti ipertesi anziani e anche ai diabetici, soprattutto in estate, di avere giramenti di testa quando si alzano in piedi: occorre farlo presente al proprio curante e verificare la pressione in posizione sdraiata e in posizione eretta, perché nel passaggio dalla prima alla seconda, in questi soggetti è possibile che la pressione si abbassi anche di molto.
5. **Controllare la pressione ma non solo**. In presenza di ipertensione, sarà necessario monitorare anche glicemia, colesterolo “buono e cattivo”, trigliceridi, creatinina, sodio, potassio, acido urico. Spesso, infatti, i fattori di rischio cardiovascolare sono associati tra loro.

Il **Centro Ipertensione di MultiMedica** è una struttura di riferimento che si occupa dell’inquadramento diagnostico della patologia, di valutare il rischio cardiovascolare globale del paziente, identificare l’eventuale presenza di danni d’organo, anche iniziali, a cuore, arterie, reni e cervello e di individuare la terapia antipertensiva più appropriata. Grazie alla presenza di un’équipe multidisciplinare, composta da cardiologi, nefrologi ed endocrinologi, il centro può erogare tutte le visite specialistiche necessarie alla diagnosi, con la possibilità di eseguire gli accertamenti strumentali nell'arco di una singola giornata. La struttura basa la propria attività anche sulla ricerca scientifica e sull’applicazione clinica di nuove metodiche diagnostiche e terapeutiche.

*“Al fine di ottimizzare la prevenzione delle malattie cardiovascolari, o una loro evoluzione sfavorevole verso condizioni cliniche quali lo scompenso cardiaco o l’infarto miocardico, è cruciale accendere i riflettori sul ruolo della pressione arteriosa, favorendo una maggior consapevolezza da parte della cittadinanza dell’importanza di tenere sotto controllo questo prezioso indicatore”*, spiega il dottor **Roberto Pedretti**, Direttore del Dipartimento Cardiovascolare del Gruppo MultiMedica*. “Per questo abbiamo deciso di creare una struttura ad hoc, dedicata specificamente alla diagnosi e al trattamento dell’ipertensione”.*

**Per informazioni:**

**Ufficio Stampa Value Relations Media**

Francesca Alibrandi – f.alibrandi@vrelations.it | 335 8368826

Antonella Martucci – a.martucci@vrelations.it | 340 6775463

**Ufficio Relazioni esterne e Comunicazione Gruppo MultiMedica**

Francesca Scollo – 334 773 6202

Pierluigi Villa – 345 037 2351 | 02 85994108