


Centro Socio-Culturale Anziani V.Veneto-APS
Viale VittorioVeneto, 22 - Latina

Ordine dei Medici Chirurghi
e degli Odontoiatri
della Provincia di Latina

# Ipertensione essenziale

## (Prevenzione Cardiovascolare)

**Dott. Antonino Stipo**

Specialista in Cardiologia
Emodinamica e Cardiologia Interventistica

Clinica "ARS BIOMEDICA"
Roma

CENTRO MEDICO POMPILI
Latina

Giomi - FISIOSANISPORT
Latina

antstipo@gmail.com

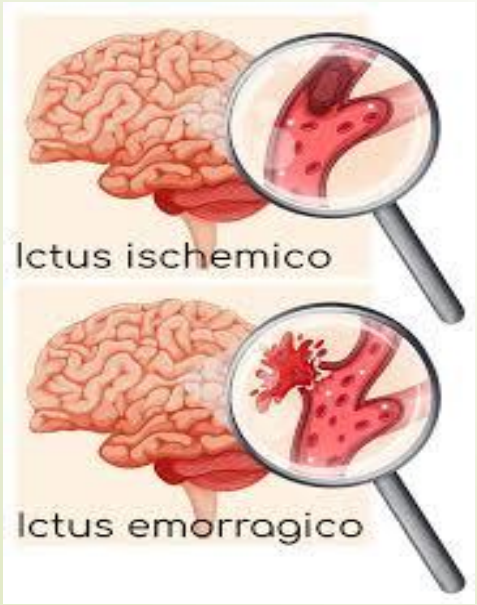
**24 ottobre 2026**

**Centro Socio-Culturale Anziani V. Veneto-APS**
**Latina**

# Perché si misura la pressione?
# Perché si cura l'ipertensione?

## ICTUS Cerebrale



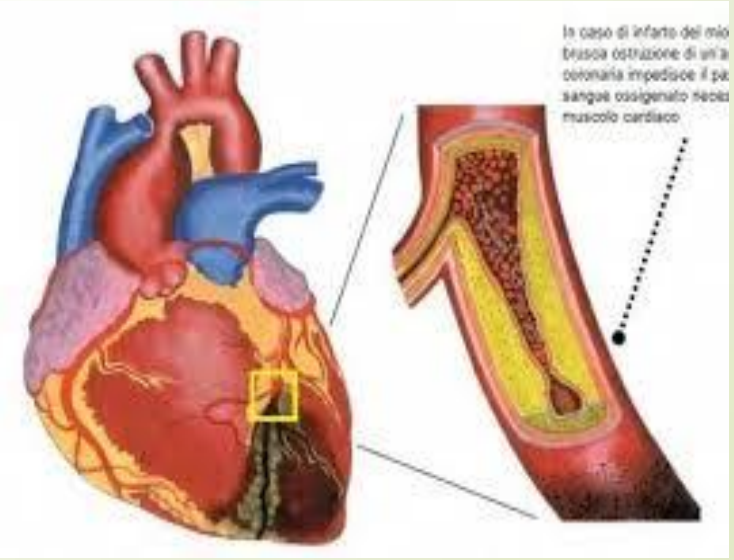



Ma anche:

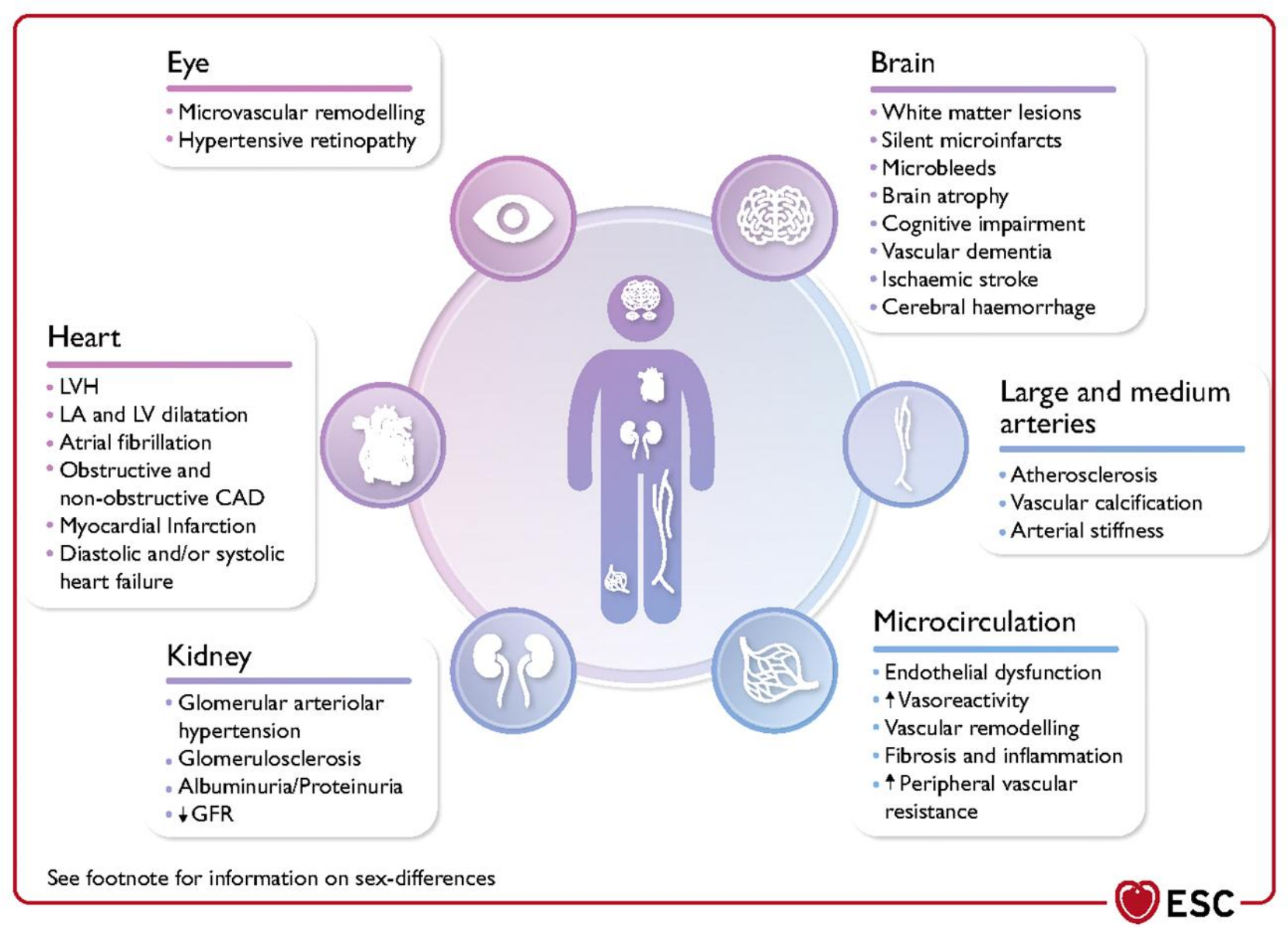
- Malattia renale
- Aterosclerosi
- Danni oculari
- Scompenso cardiaco
- Fibrillazione atriale
- ecc

## Infarto miocardico

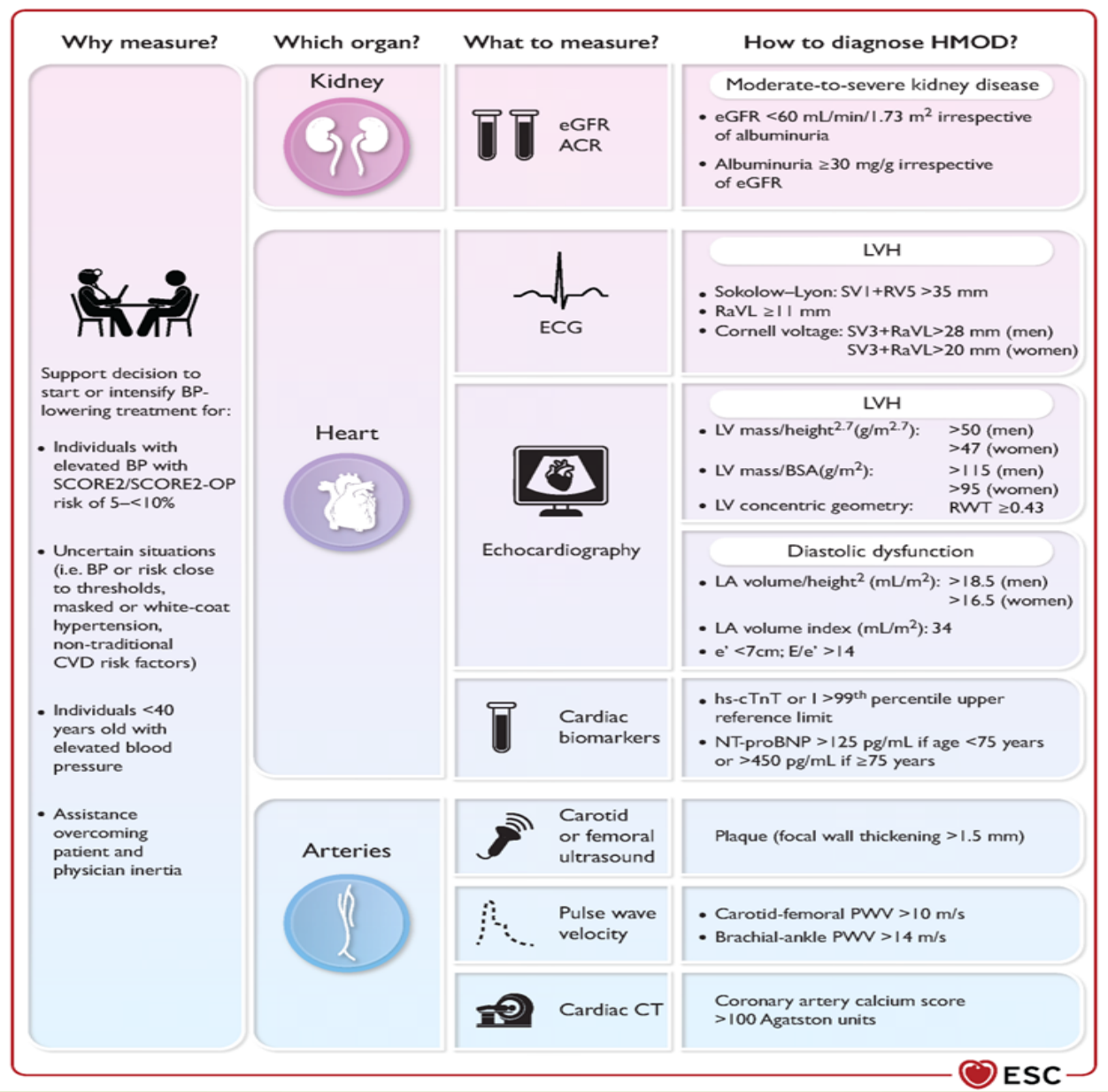




# Organi bersaglio dell'ipertensione



# Accertamenti per valutare danni e fattori di rischio



# Ma come si misura la pressione?

• Misurare la pressione arteriosa sistemica quando si è in completo benessere,
lontano da tensione emotiva,
a distanza di circa 20-30 minuti da attività fisica, da bagno caldo, caffè, fumo.





• Far seguire a distanza di 3-4-5 minuti più misurazioni e considerare corretti i valori quando divengono sovrapponibili.





# Ipertensione Essenziale
# …un po' di numeri…

## New recommendations (7)

ESC

| Recommendations | Class |
|---|---|
| *Risk factors and interventions at the individual level (continued)* | |
| It is recommended that the first objective of treatment is to lower BP to <140/90 mmHg in all patients, and that subsequent BP targets are tailored to age and specific comorbidities. | I |
| In treated patients aged 18—69 years, it is recommended that SBP should ultimately be lowered to a target range of 120—130 mmHg in most patients. | I |
| In treated patients aged ≥70 years, it is recommended that SBP should generally be targeted to <140 and down to 130 mmHg if tolerated. | I |
| In all treated patients, DBP is recommended to be lowered to <80 mmHg. | I |

© ESC

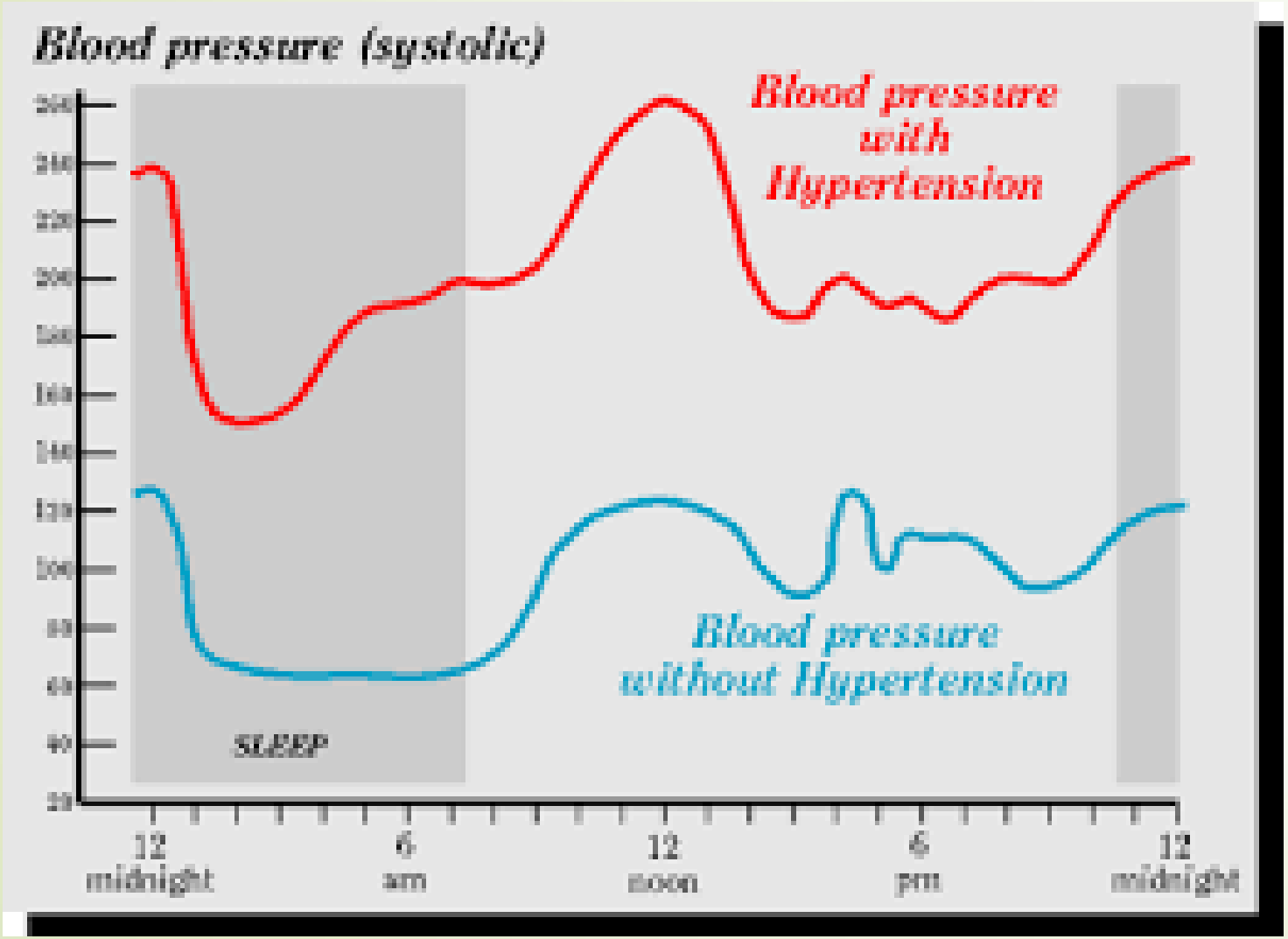
www.escardio.org/guidelines

2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (European Heart Journal 2021 – doi:10.1093/eurheartj/ehab484)





# Andamento della pressione durante la giornata




- La maggior parte degli ictus avvengono la mattina
- Il trattamento deve essere efficace soprattutto la mattina

# Ipertensione

## Altitudine



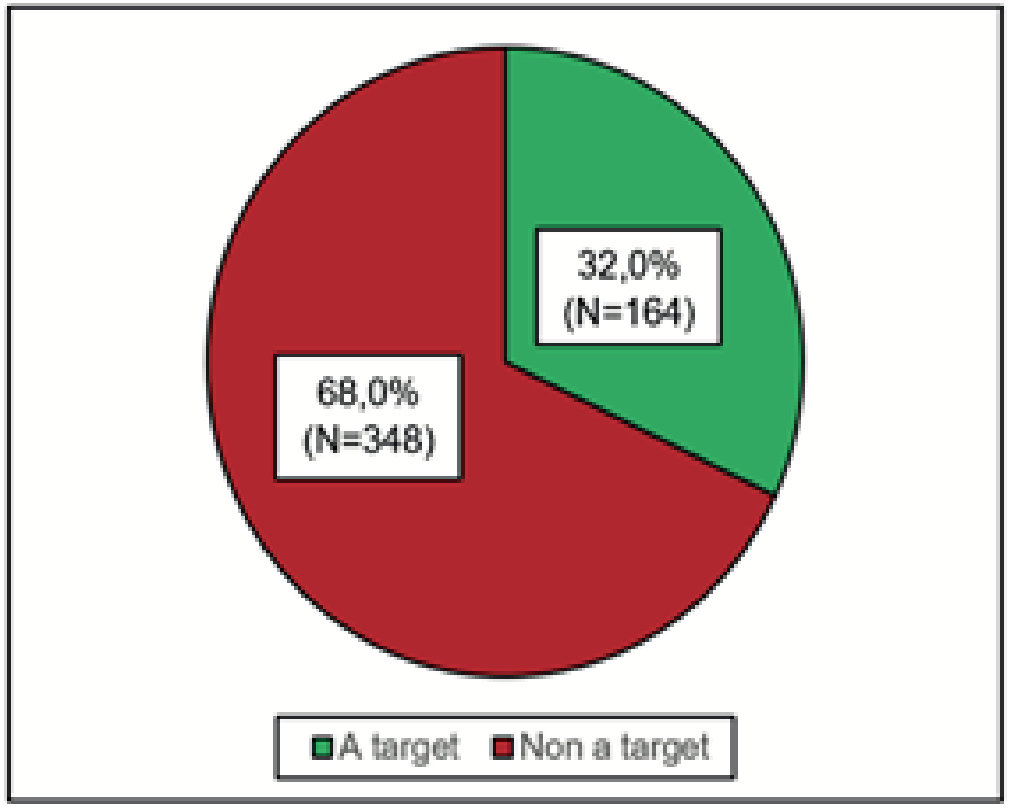


## Inverno/Estate





# Percentuale dei soggetti a target e non a target per valori pressori




Corrado Giua et al. GIHTAD (2022) 15:1

# Attività fisica

## Recommendations for physical activity (1)

| Recommendations | Class | Level |
|---|---|---|
| It is recommended for adults of all ages to strive for at least 150–300 min a week of moderate-intensity or 75–150 min a week of vigorous-intensity aerobic PA, or an equivalent combination thereof, to reduce all-cause mortality, CV mortality, and morbidity. | I | A |
| It is recommended that adults who cannot perform 150 min of moderate-intensity PA a week should stay as active as their abilities and health condition allow. | I | B |
| It is recommended to reduce sedentary time to engage in at least light activity throughout the day to reduce all-cause and CV mortality and morbidity. | I | B |

©ESC

www.escardio.org/guidelines

2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice
(European Heart Journal 2021 – doi:10.1093/eurheartj/ehab484)







**3-5 volte a settimana**
**30-60 minuti per volta**

# Attività Fisica

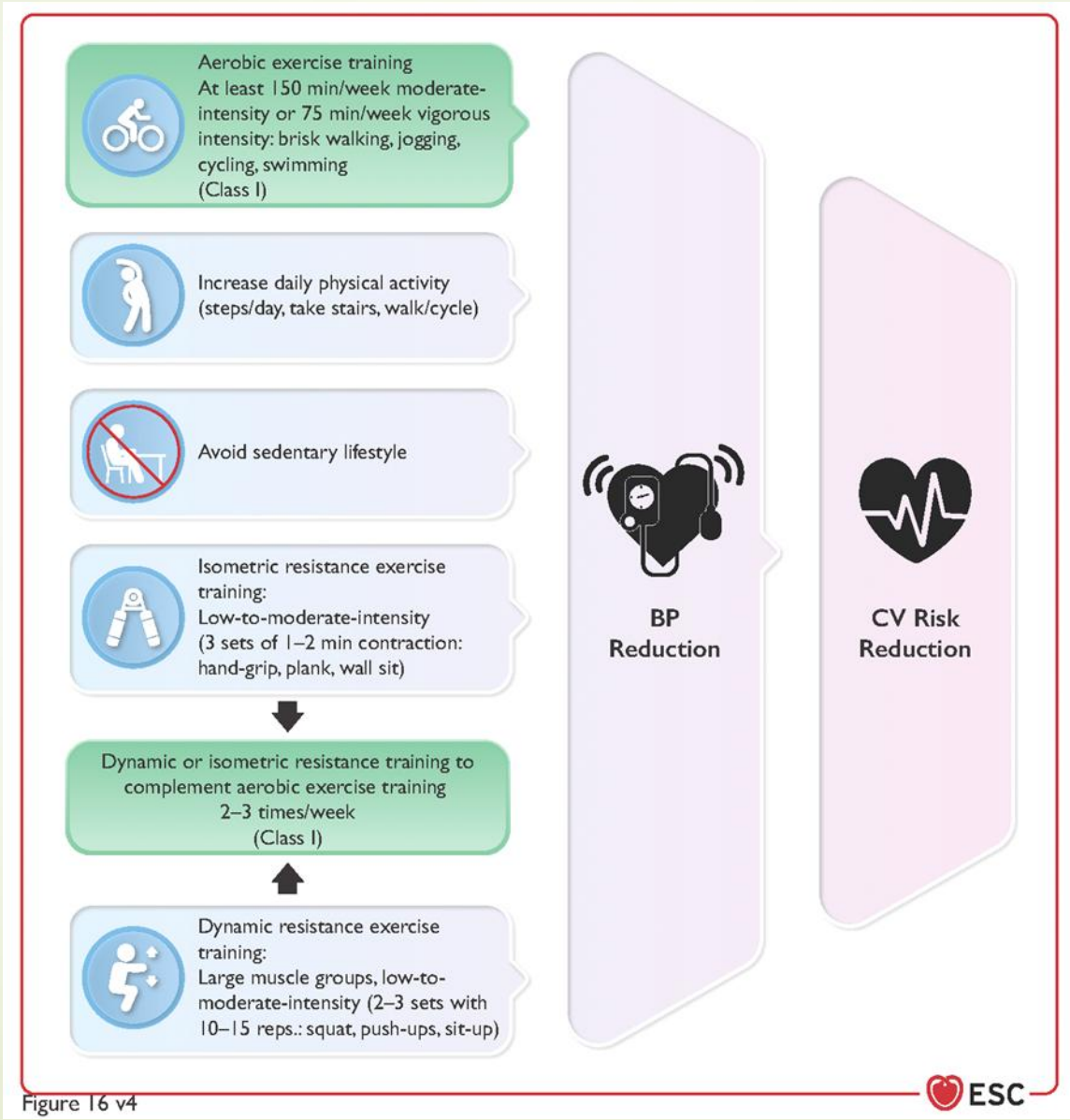



Figure 16 v4

# Attività fisica

- **La pressione arteriosa**
- La risposta all'insulina
- Tessuto adiposo addominale
- Il tono dell'umore
- La tolleranza allo stress
- Il transito intestinale
- Qualità del sonno
- Colesterolo LDL
- Colesterolo HDL
- Conservazione dei muscoli




















# PILATES



- Riduzione degli squilibri posturali causati dalla sedentarietà. Migliorano la propriocezione e l'allineamento della colonna vertebrale, con benefici che si riflettono direttamente nelle attività della vita quotidiana. La riduzione del dolore e della disabilità funzionale nei soggetti con **mal di schiena cronico** aspecifico è paragonabile a quella di altri esercizi di controllo motorio o dello yoga

- Sulla **popolazione anziana** (in particolare sulle **donne**) migliora in modo significativo l'equilibrio statico e dinamico, la coordinazione e la stabilità. Maggiore **sicurezza nel cammino** e in una drastica riduzione del **rischio di cadute**

- Dal punto di vista psicosomatico, la forte componente di concentrazione e il controllo del respiro richiesti dal metodo stimolano il sistema nervoso parasimpatico con una riduzione dei livelli di **ansia**, stress e **sintomi depressivi**, accompagnata da un netto miglioramento dell'umore e della **qualità del sonno**.

# DIETA IPOSODICA

**Ridurre il consumo di sale da cucina (sodio)**
**sotto i 5-6 grammi al giorno (circa un cucchiaino)**















**Limitare**:

- il sale aggiunto
- i cibi confezionati
- i salumi
- i formaggi stagionati

**Prediligere:**

- alimenti freschi
- spezie
- erbe aromatiche
- frutta e
- verdura ricche di potassio







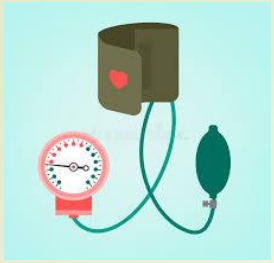


# TERAPIA FARMACOLOGICA



- Orari
- Abitudini
- Pasti
- Terapia di associazione (10/ 5 mg; 10/5/12,5 mg)
- Diuretici (mattina, tipo)
- Stato di idratazione
- Peso





# Legende metropolitane



- …ma io me la sento la pressione quando si alza!
- …ma è vero che quando si inizia a prendere la pasticca poi non si può più smettere?
- … ma ce l’ avevano anche i miei.
- …gli esami del sangue avevano qualche asterisco ma io sto bene
- …



# Ipertensione
# e
# sovrappeso/obesità





# Prevenzione cardiovascolare

- Ipertensione
- Dislipidemia
- Diabete mellito
- Aspirina
- Cambiamenti dello stile di vita
- Sospensione del fumo
- Dieta
- Esercizio fisico














Grazie per l’attenzione