

## **La pre-ipertensione o pressione normale-alta: come si manifesta e quali sono le regole per gestirla**

*Claudio Borghi, Direttore del Dipartimento di Medicina Interna, Policlinico S. Orsola-Malpighi di Bologna*

### **Le patologie cardiovascolari rappresentano la prima causa di morte nel mondo e nel nostro Paese: ci ricorda i numeri e l'impatto socioeconomico?**

Le malattie cardiovascolari rappresentano la prima causa di morte del mondo e nella maggior parte dei paesi europei soprattutto per quanto riguarda la prevalenza di malattia coronarica, ictus e altre complicanze emergenti come scompenso cardiaco, fibrillazione atriale e arteriopatie periferiche. La riduzione della mortalità cardiovascolare dipende soprattutto dalla prevenzione dei maggiori fattori di rischio quali ipertensione, dislipidemie, diabete mellito e obesità. L'ipertensione arteriosa colpisce oltre il 40% della popolazione adulta nei paesi industrializzati tra i 18 e gli 80 anni; l'80% dei pazienti ipertesi presenta almeno altri due fattori di rischio associati. L'ipertensione in generale è responsabile di circa 11 milioni di decessi all'anno e di circa 6 milioni di disabilità per ogni anno ed è inoltre responsabile del 50% dei casi di ictus e di circa il 50% dei casi di infarto miocardico. È presente in circa l'85% dei pazienti con malattie cardiovascolari e si associa ad altri fattori di rischio quali il diabete (7-9%), l'obesità e il sovrappeso (18-20%), l'aumento dei trigliceridi (25%) e l'iperglicemia asintomatica (28%). Queste patologie hanno un importante impatto sia dal punto di vista sociale, in quanto costringono i pazienti a modificare in maniera radicale il proprio stile di vita, sia un impatto economico poiché spesso presentano complicanze acute o rischio di ricovero, con una conseguente pressione sul Servizio Sanitario Nazionale che potrebbe essere significativamente ridotta grazie alla prevenzione.

### **L'ipertensione è uno dei principali fattori di rischio delle malattie cardiovascolari: che differenza c'è tra ipertensione e pre-ipertensione o pressione normale-alta?**

L'ipertensione è il principale fattore di rischio cardiovascolare ed è definito da valori pressori superiori a 140 di sistolica e 90 di diastolica. La differenza sostanziale tra questa e la pre-ipertensione si manifesta nei valori pressori: la pre-ipertensione, infatti, è caratterizzata da valori pressori compresi tra 130 e 139 mmHG per quanto riguarda la sistolica e tra 85 e 89 mmHG per la diastolica. La correlazione tra pressione arteriosa e complicanze vale anche in caso di valori inferiori, nei cui confronti non è mai stata raccomandata una terapia ipertensiva per l'effetto eccessivo dei farmaci. Se è vero, infatti, che questa relazione ha un andamento più veloce per coloro che hanno valori pressori al di sopra dei 140/90, non va assolutamente trascurata anche in coloro che presentano valori che si collocano al di sotto di questi parametri, in quanto potenzialmente causa di inizio di ipertensione. Questi dati confermano come la pre-ipertensione, condizione molto diffusa nella popolazione generale, vada tenuta sotto controllo in quanto gravata da un incremento non trascurabile del rischio cardiovascolare.

### **Qual è la diffusione della pre-ipertensione e perché è importante tenerla sotto controllo? Chi è maggiormente colpito da questa condizione?**

Secondo la Società Europea di Cardiologia (ESC) e la Società Europea dell'ipertensione (ESH), la pre-ipertensione è caratterizzata dal riscontro ripetuto in più rilevazioni di valori di pressione arteriosa sistolica compresi fra 130 e 139 mmHg e/o di pressione arteriosa diastolica compresi fra 85 e 89 mmHg. Questa condizione clinica interessa circa il 30% della popolazione generale ed è caratterizzata da un rischio cardiovascolare che sembra crescere in modo proporzionale rispetto ai valori ottimali di 120/80 mmHg<sup>2</sup>.

La pre-ipertensione è tipica della popolazione più giovane, tra i 30 e i 50 anni, che spesso sottovaluta questo problema, tendendo ad attribuire l'oscillazione dei valori della pressione o l'incremento

rispetto ai valori precedenti, allo stress e agli impegni lavorativi. Questa condizione rappresenta un fattore di rischio per lo sviluppo di ipertensione arteriosa, danno d'organo e complicanze cardiovascolari sul lungo termine, specie nei soggetti più giovani. L'opportunità di un approccio terapeutico in questa popolazione di pazienti è sostenuto dalla Linee guida Europee che suggeriscono come la popolazione con valori di pressione inferiori a 140 e 90 millimetri di mercurio deve essere sottoposta a modificazioni dello stile di vita, mentre il trattamento farmacologico è raccomandato solo nei soggetti con elevato rischio cardiovascolare e pregressa malattia conclamata.

### **Quali sono le strategie per controllare la pressione normale-alta?**

Oltre alla misurazione della pressione per tenere sotto controllo eventuali oscillazioni, è necessario indagare la presenza di fattori di rischio concomitanti o di una patologia cardiovascolare pregressa. In questi casi, la pressione normale-alta viene trattata come l'ipertensione lieve. In tutti gli altri casi abbiamo a disposizione due strategie per controllare la pressione. La prima è modificare il proprio stile di vita e le proprie abitudini alimentari (in particolare, le modificazioni dello stile di vita proposte dalle Linee Guida contengono suggerimenti dietetici come restrizione del sale, consumo di pesce e vegetali, limitazione dell'uso di alcol, etc.), tenere sotto controllo il peso corporeo e parallelamente aumentare in modo significativo l'attività fisica. Questa prima soluzione ha però una scarsa probabilità di successo dal punto di vista dell'aderenza terapeutica, poiché riscontriamo quotidianamente nei pazienti una difficoltà a modificare il proprio stile di vita, troppo spesso condizionato dal lavoro e dalla vita frenetica di tutti i giorni. I vantaggi delle modificazioni dello stile di vita oggi possono essere integrati con una seconda possibilità, forse più facilmente percorribile, che consiste nell'impiego di prodotti nutraceutici di derivazione naturale. Quest'ultimi hanno caratteristiche farmacologiche, in termini di azione, del tutto simili a quelle che si trovano all'interno dei farmaci tradizionali e come tali anello mancante delle strategie di prevenzione del futuro. Sono infatti in grado di interferire con alcuni meccanismi che sostengono l'aumento della pressione, esercitando un controllo sia sui valori pressori, sia rallentando la progressione di questi valori dal livello normale-alto fino al quadro di pressione stabilizzata. Recentemente è stato condotto un trial clinico randomizzato in doppio cieco contro placebo su un nuovo nutraceutico che ha dimostrato una riduzione significativa della pressione arteriosa sistolica e diastolica in soggetti affetti da pressione normale-alta ed ipertesi di primo grado e ha dimostrato inoltre che, la combinazione tra stile di vita e impiego di nutraceutici, raddoppia la possibilità di successo nel controllo dei valori pressori.