

IPERTENSIONE

COS'E'?

L'ipertensione arteriosa è un aumento a carattere stabile della pressione arteriosa nella circolazione sistemica.

I VALORI DELLA PRESSIONE SONO COSTITUITI DA:

- Pressione massima (sistolica), sviluppata durante la sistole cardiaca (contrazione del cuore);
- Pressione minima (diastolica), sviluppata durante la diastole cardiaca (rilassamento del cuore);



IPERTENSIONE

Primaria

- Fattori scatenanti:

Non ancora identificati.

- Terapie:

Per diminuire i valori pressori è sufficiente combinare una restrizione dietetica all'esercizio fisico.



Secondaria:

- Fattori scatenanti:

Insufficienza renale, malattie vascolari renali, sindrome di Cushing, iperaldosteronismo, uso di contraccettivi orali, obesità, alimentazione ipercalorica.

- Terapie:

Calo ponderale

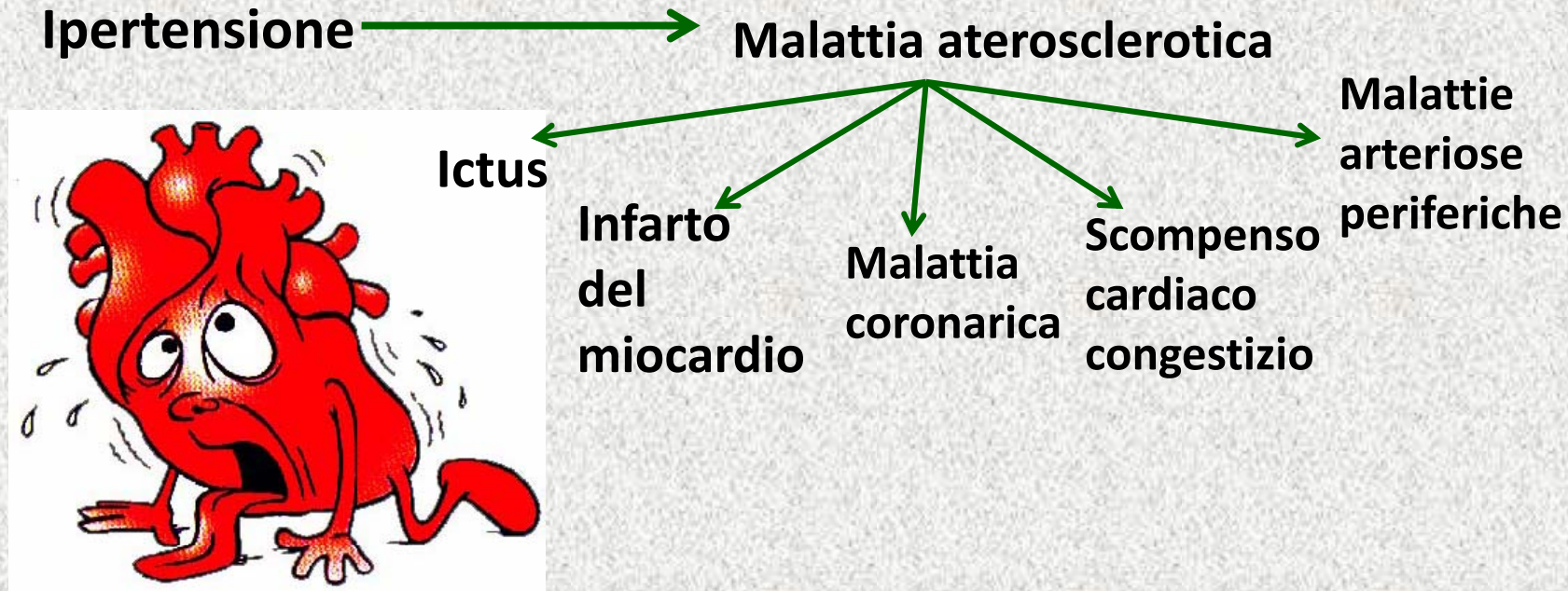
Restrizione di sodio

Restrizione di alcool

Non
farmacologiche

Dietoterapia correlata a farmaci
(non eliminabili)

RISCHI CORRELATI:



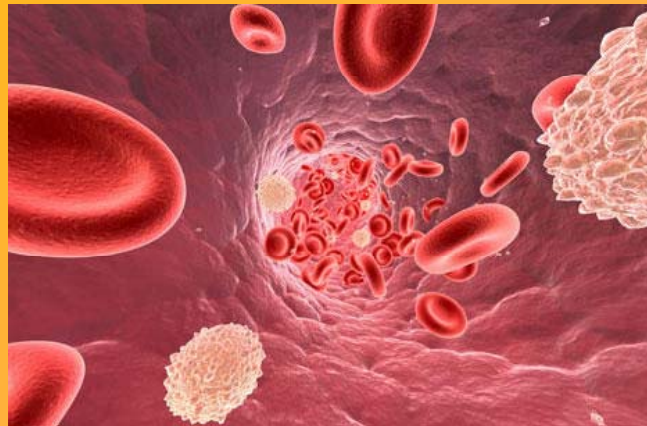
DATI STATISTICI:

- In **Italia** si stima che piú o meno 10 milioni di persone (1/6 della popolazione) siano ipertesi.
- Nel **mondo** si stima che l'ipertensione colpisca circa 1 miliardo di persone.

IPERCOLESTEROLEMIA



Il termine indica un eccesso di colesterolo nel sangue, precisamente un aumento del colesterolo trasportato dalle **lipoproteine a bassa densità (LDL)**, ovvero *colesterolo cattivo* .



Le lipoproteine, classificate in base alla densità, sono adibite al trasporto del colesterolo nel sangue.



LDL, Lipoproteine a **bassa** densità: trasportano il colesterolo sintetizzato dal fegato alle cellule del corpo.

HDL, Lipoproteine ad **alta** densità: rimuovono il colesterolo in eccesso dai diversi tessuti e lo trasportano di nuovo al fegato, che provvede ad eliminarlo.

FATTORI CAUSALI:

- Diete ipercaloriche protratte
- Sovrappeso e Obesità
- Mancanza di attività fisica
- Diabete
- Alcool
- Fumo

Agiscono in presenza di **fattori genetici** predisponenti.



TERAPIE:

In casi meno gravi è consigliato:

- Dieta a basso contenuto di grassi
- Ridotta assunzione di alcool
- Peso corporeo sotto controllo
- Attività fisica regolare
- Evitare il fumo

In casi clinici più gravi è necessario intervenire con una terapia farmacologica mirata che, tuttavia, può avere effetti collaterali.

DA QUALI CIBI ASSUMIAMO COLESTEROLO?

CIBI RICCHI DI COLESTEROLO	CIBI POVERI DI COLESTEROLO
Panna e Burro	Pasta
Carne	Riso
Pesce	Frutta
Latticini	Verdura



DATI STATISTICI:

Il 60% della popolazione italiana soffre di ipercolesterolemia.

Il fabbisogno quotidiano di colesterolo alimentare è di circa 100 mg in età pediatrica e 400 mg in età adulta.

REALIZZAZIONE di:

Alivernini Alessio, Di Giovampaolo Sara,
Donnini Giulia, Lucatelli Romina,
Pinna Giada.

IV E – Liceo Scientifico Statale “Francesco d’Assisi” - Roma