

E l'alcol? L'uso eccessivo di alcol può causare un aumento della pressione del sangue. C'è da aggiungere, però, che se usato moderatamente (per esempio un "drink" o due al giorno) l'alcol può aiutare a prevenire sia l'infarto che le malattie cardiocircolatorie.

ITALIAN
29 settembre

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

**Come controllare
la pressione del sangue**

How to Keep Your
Blood Pressure Healthy

Quando si parla di pressione del sangue si fa riferimento alla forza che spinge il sangue lungo le arterie e le vene. Se questa forza raggiunge livelli troppo alti (come avviene ad esempio con l'acqua che scorre lungo il tubo di gomma con il rubinetto tutto aperto, quando innaffiamo il giardino) può causare gravi danni al cuore, al cervello, ai reni ed agli occhi..

Per questo motivo è importante mantenere la pressione del sangue entro i livelli giusti. Quando la pressione è troppo alta le arterie tendono a bloccarsi. Se si tratta di un'arteria che porta il sangue al cuore la conseguenza può essere un attacco cardiaco. Se si tratta, invece, di un'arteria che porta il sangue al cervello, allora la conseguenza potrà essere un infarto, e cioè una ferita permanente al cervello con conseguenze negative, temporanee o permanenti per quanto riguarda i movimenti del nostro corpo e la facoltà della parola.

Come si fa a stabilire se la pressione del sangue è troppo alta? L'unico provvedimento da prendere è quello di farsi misurare la pressione periodicamente dal medico di famiglia. Di solito gli effetti pericolosi della pressione alta si verificano dopo che la pressione stessa è rimasta a livelli piuttosto alti per un certo numero di anni. Questo spiega la necessità degli accertamenti periodici, che si rendono indispensabili per tutti coloro che hanno qualche familiare con la pressione troppo alta.

Chi dovrebbe preoccuparsi della pressione del sangue? Tutti. Sapendo come prevenire o risolvere il problema derivante dalla pressione del sangue troppo alta non si fa altro che ridurre i rischi di un attacco cardiaco o di un infarto.

Come si cura la pressione alta? Alcune persone hanno bisogno degli appositi farmaci. Per altre, invece, è sufficiente ricorrere a rimedi assai semplici come ad esempio perdere un poco di peso, fare uso di alimenti appropriati, fare un poco di moto o esercizi fisici ed evitare le bevande alcoliche.

Come si può prevenire il problema della pressione troppo alta? Occorre, prima di tutto, cambiare il tipo di vita. Se obesi, fate di tutto per perdere i chili in più. Una dieta priva di grassi e ricca di frutta e verdure vi consentirà di perdere peso. Fate uso anche di pasta, pane, pesce, carne magra e latticini a basso contenuto di grassi. Il moto e gli esercizi fisici hanno molta importanza. Non perdetevi nessuna occasione per fare quattro passi.

Devo usare meno sale? Il sale è nemico della pressione alta. Molte persone in Australia usano più sale del necessario. Anche i cibi pronti di solito contengono molto sale. Quando si va a fare la spesa è necessario scegliere i prodotti con l'etichetta "Low salt" oppure "No added salt". Cercate di evitare di aggiungere altro sale ai cibi che vi apprestate a consumare. Al posto del sale è preferibile usare delle erbe aromatiche oppure peperoncini, aglio, eccetera.

E il fumo? Sebbene il fumo non possa essere considerato una delle cause dell'aumento della pressione del sangue, può avere gravi conseguenze per coloro che non riescono a tenere sotto controllo la pressione stessa. Il fumo fa aumentare, cioè, i problemi causati dalla pressione stessa e quindi il pericolo di infarto ed attacchi cardiaci.