

## **Pressione alta: un nuovo studio su *The Lancet***

Negli ultimi 40 anni il numero di persone che convive con la pressione alta è pressoché raddoppiato, raggiungendo 1,13 miliardi e, se da un lato diminuiscono gli ipertesi nei Paesi industrializzati, dall'altro aumentano in quelli a medio e basso reddito, in particolare nell'Africa Sub Sahariana e in Asia. La diminuzione della pressione arteriosa sembra dipendere da una migliore alimentazione e dal ricorso precoce alle terapie mentre l'incremento appare associato ad una alimentazione poco salutare, ricca di calorie, grassi saturi e povera di frutta e verdura. È quanto emerge da uno studio, il più ampio del genere, pubblicato su *The Lancet* dal gruppo di ricercatori componenti la Non Communicable Disease Risk Factor Collaboration, che ha analizzato i dati di quasi 20 milioni di persone, dai 18 anni in su, esaminate in 1479 indagini di popolazione. Anche il Progetto Cuore ha partecipato con gli studi condotti in Italia dagli anni '80 ad oggi. La distribuzione geografica indica che oltre la metà degli ipertesi vive in Asia e che globalmente gli uomini sono ipertesi più delle donne (597 milioni vs 529). In Italia, il confronto tra le due indagini dell'Osservatorio epidemiologico cardiovascolare/Health Examination Survey (1998-02 e 2008-12) mostra che, nel decennio considerato, nella fascia di età 35-74 anni il valore medio della pressione arteriosa sistolica è sceso in entrambi i sessi (135 vs 132 mmHg negli uomini e 132 vs 127 mmHg nelle donne), quello della diastolica è sceso solo nelle donne (82 vs 79 mmHg) e lo stato del controllo dell'ipertensione è migliorato in entrambi i sessi. Per maggiori informazioni scarica l'articolo "**Worldwide trends in blood pressure from 1975 to 2015: a pooled analysis of 1479 population-based measurement studies with 19.1 million participants**" (pdf 4,6 Mb) e leggi la pagina con i dati sulla **pressione arteriosa** dell'Oec/Hes.

**Mantenersi in buona salute? Basta poco, parola del signor B** Non è mai troppo tardi per prendersi cura della propria salute. Basta qualche accortezza nell'alimentazione e pochi esercizi – semplici e poco impegnativi – ma eseguiti ogni giorno con costanza e un po' di pazienza. È l'azione quotidiana del signor B, un simpatico signore di una certa età che, allarmato da piccoli segnali (aumento di peso, affaticamento al minimo sforzo, pressione alta) e grazie al consiglio del suo medico, ha deciso di prendere in mano la situazione adottando uno stile di vita più sano. Il signor B è il protagonista dei libri illustrati, frutto della collaborazione tra Jeremiah Stamler (esperto mondiale di prevenzione) e il progetto Cuore dell'Iss, che spiegano in modo semplice e chiaro come rimanere sani e attivi, anche "a una certa età".

- Consulta lo sfogliabile "**Per mantenersi in salute basta poco**" e l'estratto sull'**attività fisica**
- Consulta lo sfogliabile "**Sotto pressione? Meno sale è più salute**".



**La salute cardiovascolare degli italiani: l'Atlante italiano delle malattie cardiovascolari**



Una fotografia dello stato di salute cardiovascolare degli italiani a cui si aggiungono per la prima volta i dati sulla salute dei migranti: è il quadro che emerge dal terzo Atlante italiano delle malattie cardiovascolari, presentato al convegno Anmco il 29 maggio 2014. Il rapporto, che mette a confronto i risultati delle due indagini svolte nell'ambito dell'Osservatorio epidemiologico cardiovascolare a dieci anni di distanza l'una dall'altra (1998-2002 e 2008-2012), documenta per la prima volta anche le abitudini alimentari e la prevalenza della combinazione di più stili di vita sani. Consulta i dati sui fattori di rischio – per gruppi di popolazione (**popolazione generale, anziani, donne in menopausa, migranti**) e per macroaree (**Nord, Centro, Sud e Isole**) – e i dati sulla **prevalenza** delle malattie cardiovascolari.