

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

CALO DI PRESSIONE IMPROVVISO: BISOGNA PRENDERE LO ZUCCHERO?

Il **calo di pressione** si manifesta quando il valore della **pressione arteriosa** massima (**sistolica**) è **più basso di 90 mmHg** e/o quello della pressione minima (**diastolica**) è **inferiore a 60 mmHg**. L'improvvisa riduzione dei valori pressori può essere causata da molti fattori, tra cui il forte caldo ed elevati tassi di umidità, la **disidratazione**, **problemi cardiaci** o endocrini, carenze nutrizionali, stati infettivi dell'organismo, perdite di sangue (accade spesso nelle donne durante il **ciclo mestruale**) e anche la **gravidanza**. Generalmente, il brusco calo di pressione si manifesta attraverso **vertigini** e **capogiri**, un forte senso di **stanchezza** (astenia), **sudori freddi**, **nausea**, **visione offuscata**, senso di **stordimento**, fino ad arrivare allo **svenimento**, un fenomeno transitorio che il nostro corpo mette in atto come meccanismo di difesa quando vi è poca ossigenazione al cervello. Quando si ha un calo di pressione improvviso, molte persone pensano di dover ricorrere a una bustina di **zucchero** (o acqua e zucchero) oppure a una **caramella**: questi alimenti fanno alzare i livelli di glucosio nel sangue, ma è raro che la pressione arteriosa si abbassi improvvisamente a causa di un calo glicemico. Pertanto, la convinzione che durante un improvviso calo di pressione sia necessario assumere dello zucchero **non è corretta**.

La verità scientifica:

- **Posizione supina e gambe alzate**

La prima cosa da fare durante un inaspettato calo di pressione è mettersi in **posizione supina** (pancia in su) con le **gambe alzate** possibilmente oltre la testa. In questo modo, il sangue circola con meno difficoltà e raggiunge più facilmente e velocemente cuore e cervello.

- **Acqua e sale anziché zucchero!**

Se si ha un improvviso calo di pressione si può ottenere un rapido aumento della stessa bevendo un semplice **bicchiere d'acqua**. L'**acqua**, infatti, aumenta la pressione poiché diluisce il sangue in partenza dallo stomaco, riducendo quindi la concentrazione dei sali che vi sono presenti. Questo allerta l'organismo, attiva il sistema simpatico e fa aumentare la pressione del sangue per riportare la concentrazione dei sali nella norma. Per un effetto più duraturo è meglio aggiungere all'acqua **un po' di sale** oppure collocarne un pizzico sotto alla lingua per assimilarlo più velocemente. Anche la **liquirizia** (intesa come tavolette amare o radice da masticare, **non caramelle** gommoso o zuccherate) può essere utile per far ritornare i valori pressori nella norma.

- **Come combattere l'ipotensione?**

Alcune persone soffrono di **ipotensione**, una condizione in cui la pressione del sangue è molto più bassa dei normali valori. Per combatterla si può aggiungere **più sale agli alimenti**, poiché il sodio rende più denso il sangue, ma sempre restando nei limiti stabiliti dall'OMS (**5 g di sale al giorno**, pari a un cucchiaino). Tuttavia, chi soffre di **ipertensione** deve invece **ridurre il sale** perché, proprio per le sue caratteristiche, è nemico degli ipertesi. Al posto del sale si può anche mangiare un pezzettino (25 g) di **Grana Padano DOP** oppure aggiungere il grattugiato (1-2 cucchiaini) ai **primi piatti** o alle **vellutate**. Questo formaggio, oltre ad apportare sodio (150 mg in 25 g), incrementa l'apporto proteico ai pasti (**proteine** ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali) ed è **ricco di calcio**, **vitamine** essenziali come la **A**, **la B2**, **la B12** e **minerali** con proprietà **antiossidanti** come **zinco e selenio**.

Ricorda:

Se la pressione si abbassa improvvisamente, è bene assumere la posizione supina con le gambe sollevate e bere

un bicchier d'acqua con un pizzico di sale.

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Carolina Poli**, dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.



PSR LOMBARDIA
2014 2020 L'INNOVAZIONE
METTE RADICI



Regione
Lombardia

Attività promozionale cofinanziata con fondi comunitari dal PSR Lombardia 2014-2020 operazione 3.2.01