

OVER ANTA

PRESSIONE ALTA IN MENOPAUSA



Hai più di 40-45 anni e inizi ad avere **vampate di calore**? **Palpitazioni**? **Sudorazione improvvisa**? **Pelle arrossata**? Se hai questi sintomi è possibile tu stia entrando in **menopausa** ma, attenzione! Potrebbero essere segni di un **innalzamento improvviso della pressione arteriosa**, infatti, l'**ipertensione** è uno degli effetti collaterali tipici della menopausa. Vediamo come contrastarla.

Quando la pressione arteriosa è alta?

La pressione arteriosa si suddivide in:

- Un valore di pressione massima (**pressione sistolica**), che corrisponde al momento in cui il cuore si contrae;
- Un valore di pressione minima (**pressione diastolica**), che corrisponde al momento in cui il cuore si rilassa.

Si parla di ipertensione arteriosa (o pressione alta) quando si verifica un aumento, stabile e costante, dei valori di pressione sistolica, superiore a 140 - 149 mm Hg, e diastolica, superiore a 90 - 94 mm Hg. Consulta [questa tabella](#).

Iipertensione arteriosa in menopausa

La pressione alta in menopausa può comparire anche in donne che non ne avevano mai sofferto in passato. Questa condizione è principalmente dovuta **al calo di estrogeni** (ormoni sessuali femminili) **che si verifica durante la menopausa**, ma anche a tutta una serie di altri cambiamenti correlati con l'alterazione ormonale, ad esempio **l'aumento di peso**.

- La donna in menopausa **tende ad ingrassare più facilmente** poiché gli estrogeni stimolano la vasodilatazione (ovvero il rilassamento dei vasi sanguigni) e modulano il **metabolismo**, che pian piano **rallenta**. Questo fa sì che l'appetito aumenti, con un conseguente incremento di peso soprattutto **a livello addominale**, che comporta un maggior rischio di ipertensione e di problemi cardiovascolari.

La Società Europea di Cardiologia ha pubblicato, a gennaio 2021, un documento di consenso per la prevenzione e la diagnosi precoce dell'ipertensione arteriosa durante i periodi di cambi ormonali femminili, come quello della menopausa. In questo documento si sottolinea di **non confondere i segni di ipertensione arteriosa con quelli dei fisiologici cambi ormonali**, che possono dare sintomi simili.

Infatti, diversi studi hanno dimostrato che quasi la metà delle donne inizia a soffrire di ipertensione arteriosa prima dei 60 anni, ma **non viene diagnosticata** perché spesso confusa con i segni della menopausa. Questo provoca un ritardo nell'inizio della terapia che, pertanto, causa un aumento dei danni correlati alla pressione alta.

I danni dell'ipertensione arteriosa

Aumentati livelli di pressione arteriosa protratti nel tempo causano danni a molti organi, come vasi sanguigni, cuore, occhi, reni, ecc.

In particolare, l'ipertensione:

- **Danneggia le pareti dei vasi sanguigni**, favorendo così quei cambiamenti che possono facilitare un loro irrigidimento

- (**arteriosclerosi**) oppure un loro restringimento con possibile formazione di trombi (formazione di coaguli).
- È tra le principali cause di **infarto cardiaco** e di **ictus** (infarto cerebrale con danni irreversibili), ma anche di **insufficienza renale**.
 - **Incide negativamente sulla circolazione degli arti inferiori**, portando a difficoltà deambulatorie e a possibili fenomeni di TVP (Trombosi Venosa Profonda).
 - **Danneggia la retina**, con conseguenti cali della vista e altri problemi agli occhi.

Durante il periodo di climaterio e la menopausa dovresti, in quanto donna, **misurare la tua pressione arteriosa** e **discutere dei valori riscontrati con il tuo medico** per confermare la diagnosi di ipertensione e prendere provvedimenti adeguati, come una dieta specifica e/o la terapia farmacologica.

Come si misura la pressione

- È consigliabile effettuare **3 misurazioni al giorno ad orari diversi** della giornata ogni giorno per almeno una settimana e annotare tutti i risultati in un diario con l'orario della misurazione, che deve essere effettuata alla stessa ora ogni giorno.
- **Devi essere calma e rilassata**: gli stati emotivi possono far aumentare la tua pressione.
- Devi essere seduta vicino a un tavolo per qualche minuto e attendere di avere un battito cardiaco regolare.
- Il braccio deve essere appoggiato su un tavolo e deve essere rilassato, il bracciale ben stretto attorno al braccio, sopra al gomito e all'altezza del cuore.
- Misura la pressione due volte consecutive e considera validi i valori della seconda misurazione.

L'alimentazione che previene l'ipertensione

La dieta varia ed **equilibrata**, insieme all'attività fisica costante, **è il miglior modo di prevenire l'ipertensione arteriosa**.

- L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda all'intera popolazione, maschi e femmine, di **non superare i 5 g di sale al giorno** (che corrispondono a 2 g di sodio).

Puoi seguire una **dieta specifica per la menopausa** e **personalizzata per le tue calorie giornaliere**, così eviterai di ingrassare. Iscriviti a **Calorie & Menu per la menopausa** e ottieni subito, gratuitamente, **4 menu onnivori equilibrati in macro e micronutrienti**, più un **programma di attività fisica** adatto alle tue capacità. Se preferisci non mangiare carne né pesce, prova la **versione latte-ovo-vegetariana**.

Anche nelle forme più lievi di ipertensione, una **dieta equilibrata e povera di sodio** aiuta a mantenere i valori pressori nella norma e può rappresentare l'unica terapia. Tuttavia, la dieta specifica per la menopausa, che di solito apporta un po' meno calorie del normale, è di grande aiuto anche se segui una terapia farmacologica, perché **aumenta l'efficacia dei farmaci antipertensivi**.

Se sei in menopausa e soffri già di ipertensione arteriosa, devi stare attenta a cosa mangi e abolire alcune cattive abitudini che possono aumentare i tuoi livelli pressori.

Qui puoi **consultare e scaricare gratis in pdf** una **dieta specifica per l'ipertensione arteriosa**, realizzata da medici esperti, con l'elenco degli alimenti da evitare, da moderare e da preferire.

Come dare sapore ai cibi nella dieta povera di sodio

L'alimentazione povera di sodio non deve essere per forza senza sapore. Il gusto salato può essere sostituito in modo semplice con alimenti molto gradevoli, ad esempio:

- Puoi insaporire pasta, riso e passati di verdura con **Grana Padano DOP grattugiato al posto del sale** (1 cucchiaino da 10 g apporta meno di 40 calorie). Questo formaggio **naturalmente senza lattosio è il più ricco di calcio** tra quelli comunemente più consumati, è **ricco di proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), apporta **vitamine importanti come la B12 e antiossidanti come zinco, selenio e la vitamina A**.
- Puoi condire le pietanze con **erbe aromatiche** (es. aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, timo, semi di finocchio, ecc.) oppure con **le spezie** (es. pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry, ecc.).
- Puoi rendere più gustose le verdure con un filo **d'olio extravergine di oliva** a crudo, **un po' di limone e aceto balsamico**.

L'attività fisica che combatte l'ipertensione

L'attività fisica è per tutti **indispensabile per il benessere psicofisico** e assolutamente **necessaria per prevenire e combattere la pressione alta, il sovrappeso, l'obesità (verifica qui il tuo peso forma e la tua massa grassa e magra)**, inoltre **migliora il tono dell'umore** e ti aiuta a rilassarti diminuendo quei sintomi di nervosismo che arrivano con la menopausa. Quindi, adotta uno stile di vita più attivo e **abbandona la sedentarietà!** Muoviti di più, spostati a piedi o in bicicletta, evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi, inoltre abituati ad allenare con costanza e regolarità il tuo corpo.

Qui puoi trovare un allenamento specifico, realizzato da esperti in Scienze Motorie, per abbassare i livelli alterati di pressione arteriosa.

Autore

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Raffaella Cancellò, Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano