

Yahoo! My Yahoo! Mail


YAHOO! SALUTE
ITALIA
Cerca
Nel Web

Cerca

Home Pro - Home Salute - Aiuto

Home

Benessere

Diagnosi e cure

Notizie

Strumenti

Enciclopedia

Interviste

Ricette

Mappa del sito

Cerca

Yahoo! Salute

Cerca

Gli strumenti più usati su Yahoo! Salute: Quando nascerà?, Pizza, panino o gelato?, Sei depresso?

Notizie

Home > Notizie


 Per i professionisti della salute

Notizie

Attualità per il medico e l'operatore sanitario

Area ECM

Una risorsa dedicata alla formazione continua

Comunicare in sanità

Leggere, scrivere, pubblicare...


 Life inspiring ideas

Notizie correlate

- [I coxib di nuovo al centro di polemiche](#)
05/04/2006 12.21.00
- [La solitudine provoca ipertensione negli anziani](#)
29/03/2006 6.10.00
- [Alassio: tutti i cittadini hanno il cuore sotto controllo](#)
24/03/2006 9.38.00
- [Aspirina: previene ictus e infarto nelle donne come negli uomini](#)
22/03/2006 17.58.00

Argomenti correlati

- [La dieta per il cuore](#)
14/02/2006
- [Cuore e colesterolo](#)
18/10/2004
- [Piccoli cuori crescono](#)
27/09/2004
- [Più movimento per la salute del cuore](#)
27/09/2004

Sconfiggere l'ipertensione senza farmaci? In molti casi si può, ecco le prove

A cura de Il Pensiero Scientifico Editore
07/04/2006 11.09.00

Cambiando stile di vita si può sconfiggere l'ipertensione? Sì, in 18 mesi. Apportando una serie di cambiamenti allo stile di vita, si riesce a tenere sotto controllo la pressione arteriosa e a far diminuire significativamente i rischi di patologie croniche. Lo ha dimostrato lo studio PREMIER, pubblicato sugli *Annals of Internal Medicine*.

I ricercatori del National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) dei National Institutes of Health hanno preso in esame un totale di 810 uomini e donne over 25 con diagnosi di preipertensione (pressione media 120-139/80-89) e ipertensione di stadio 1 (140-159/90-95) non trattati farmacologicamente.

I pazienti sono stati divisi in 3 gruppi, dei quali 1 di controllo. I pazienti negli altri 2 gruppi sono stati coinvolti in 18 incontri nei primi 6 mesi (14 di gruppo e 4 individuali) e 15 incontri nei successivi 12 mesi (12 di gruppo e 3 individuali). Ai pazienti di uno di questi gruppi è stata anche fornita una consulenza dietologica denominata DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) basata su un'alimentazione a base di frutta, verdura, latticini magri e in generale a basso contenuto di grassi saturi e colesterolo alimentare. A tutti i pazienti sono stati forniti degli obiettivi per quanto riguardava peso corporeo ed attività fisica, e dei vincoli rigidi nella quantità di sodio e di alcol da assumere quotidianamente. I pazienti selezionati nel gruppo di controllo hanno invece ricevuto soltanto poche raccomandazioni standard sul controllo della pressione sanguigna al momento dell'arruolamento nello studio e 6 mesi dopo.

Il numero di pazienti con ipertensione è diminuito significativamente in tutti e tre i gruppi, ma gli interventi comportamentali hanno contribuito a ridurre in modo statisticamente significativo peso, consumo di grassi, consumo di sodio.

"Lo studio PREMIER dimostra che i pazienti con preipertensione o ipertensione di stadio 1 sono in grado di modificare il proprio stile di vita e di ottenere già un significativo miglioramento della loro condizione senza nessuna terapia farmacologica", spiega Eva Obarzanek, nutrizionista e co-autore dello studio. "I tassi di controllo dell'ipertensione registrati nello studio PREMIER sono persino migliori di quelli tipicamente riscontrati con una monoterapia contro l'ipertensione", conclude William A. Vollmer del Kaiser Permanente Center for Health Research.

Fonte: Elmer PJ, Obarzanek E, Vollmer WM et al. Effects of comprehensive lifestyle modification on diet, weight, physical fitness, and blood pressure control: 18 month results of a randomized trial. *Ann Intern Med* 2006; 144: 485-95.

david frati

✉ [Invia questo articolo](#)
 [Stampa](#)
[Torna su](#)Non hai trovato quello che cercavi? [Segnalalo alla redazione](#)