

PAOLO VERDECCHIA

# **Ho l'ipertensione arteriosa** Cosa devo sapere?

Impariamo a convivere  
con l'ipertensione arteriosa  
e impariamo a sconfiggerla

**PICCIN**

Opera coperta dal diritto d'autore – Tutti i diritti sono riservati.

Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

#### AVVERTENZA

Indicazioni accurate, effetti indesiderati e dosaggi per i farmaci sono indicati nel libro, ma è possibile che cambino. Il lettore deve esaminare le informazioni contenute nel foglietto illustrativo dei produttori dei medicinali menzionati. Gli autori, curatori, editori o distributori non sono responsabili per errori od omissioni o per qualsiasi conseguenza derivante dall'applicazione delle informazioni di quest'opera e non danno nessuna garanzia, esplicita o implicita, rispetto al contenuto della pubblicazione. Gli autori, curatori, editori e distributori non si assumono alcuna responsabilità da qualsiasi ingiuria o danno a persone o cose derivanti dalla pubblicazione.

ISBN 978-88-299-3295-5

Stampato in Italia

---

Copyright © 2022, by Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova  
[www.piccin.it](http://www.piccin.it)

*A Mario Motolese  
e Carlo Porcellati.*

*Le radici dell'albero.*



## L'Autore

---

Paolo Verdecchia è nato a San Benedetto del Tronto il 10 Giugno 1952. Laureato in Medicina e Chirurgia il 27 Luglio 1976 presso l'Università di Perugia con votazione 110/110 e lode, si è specializzato dapprima in Cardiologia e poi in Medicina Interna.

È stato per vari anni Vice-primario di Cardiologia all'Ospedale di Perugia e poi Primario di Medicina Interna all'Ospedale di Assisi. Attualmente è Presidente della Fondazione Umbra Cuore e Ipertensione, una ONLUS molto attiva nella ricerca clinica e nella formazione.



Da sempre impegnato, oltre che nell'attività assistenziale, in studi e ricerche in area cardiovascolare e specificamente nel settore dell'Ipertensione Arteriosa, ha raccolto un gruppo di studio che ha contribuito in maniera importante a chiarire vari aspetti legati alla diagnosi e alla terapia dell'ipertensione arteriosa. In particolare, si deve a questo gruppo la prima dimostrazione sul significato prognostico della pressione arteriosa ambulatoriale nelle 24 ore ottenuta con metodo del tutto automatico e la prima dimostrazione sul valore prognostico della regressione dell'ipertrofia ventricolare sinistra ecocardiografica in pazienti con ipertensione arteriosa. Questi ed altri studi, ripresi dalle principali Linee Guida Internazionali, hanno contribuito in maniera rilevante a migliorare l'inquadramento diagnostico e la terapia dei pazienti con ipertensione arteriosa.

Il Dr. Verdecchia ha svolto intensi periodi formativi come *Visiting Doctor* presso la Cornell University (New York Hospital) sotto la guida di Thomas Pickering e Richard B. Devereux e come *Visiting Guest Professor* presso la McMaster University (Hamilton, Canada) per 6 mesi continuativi sotto la guida di Salim Yusuf.

È membro di numerose Associazioni Scientifiche Internazionali (*European Society of Hypertension, Fellow of the European Society of Car-*

*diology, Fellow of the American College of Cardiology*) e Nazionali. Attualmente è Associate Editor dell'*International Journal of Cardiology-Hypertension* e del *Giornale Italiano di Cardiologia*.

Ha svolto attività di revisione, anche come membro dell'Editorial Board, per importanti Riviste Internazionali (*New England Journal of Medicine, Hypertension, Circulation, Circulation Research, American Journal of Hypertension, Journal of Human Hypertension, Blood Pressure Monitoring, etc.*). Nel 2014 è stato invitato come *Lecturer of the Year* presso l'Università di Leuven, Belgio. È stato Chairman di numerosi studi multicentrici Italiani ed Internazionali.

Il Dr. Verdecchia è autore di oltre 400 pubblicazioni scientifiche quotate in PubMed. Tra gli indici di produzione scientifica (Google Scholar, accesso 4 Agosto 2021). Numero citazioni: 84.562, H-Index: 90, i10-index: 298.

## Presentazione

---

È per me un vero piacere presentare questo bellissimo libro sull'ipertensione arteriosa del Prof. Paolo Verdecchia che in questo settore è uno dei massimi esperti a livello nazionale e internazionale, autore di prestigiosi studi clinici che hanno portato ad un progresso delle conoscenze scientifiche nel campo dell'ipertensione.

Il libro è primariamente destinato al paziente iperteso con l'obiettivo di farlo diventare soggetto attivo nel percorso di cura della malattia. È ampiamente dimostrato che il successo nella cura di una malattia non dipende soltanto dal bravo dottore, ma anche dalla stretta collaborazione del paziente. Alleanza terapeutica e partecipazione del paziente nel processo di cura (empowerment è il termine anglosassone entrato nell'uso comune) acquistano particolare importanza nella gestione delle patologie croniche come l'ipertensione arteriosa, una condizione che interessa in Italia circa un terzo delle persone adulte.

Nonostante l'ipertensione arteriosa sia così comune, le conoscenze dei pazienti sono spesso approssimative e oscillano dalla negazione della malattia, dal momento che questa è quasi sempre asintomatica, all'apprensione eccessiva per l'occasionale riscontro di valori pressori alterati, magari in presenza di un camice bianco o di una situazione di stress.

Il manuale fornisce approfondite informazioni al paziente iperteso spiegando perché è importante trattare l'ipertensione arteriosa e quali sono i suoi valori ottimali nelle diverse fasce di età, stabiliti sulla base degli studi clinici che hanno dimostrato il beneficio prognostico del trattamento antipertensivo, sfatando la vecchia convinzione che la pressione alta fosse un effetto naturale dell'invecchiamento (per la pressione arteriosa normale in un tempo non remoto valeva la regola di  $100 + l'età$ ).

L'automisurazione domiciliare della pressione arteriosa è diventata patrimonio di molti pazienti ipertesi, ma la sua corretta misurazione non è sempre scontata e il manuale ci fornisce chiare istruzioni per l'uso. Oggi disponiamo di farmaci molto efficaci e ben tollerati per il trattamento dell'ipertensione. La somministrazione della terapia nelle opportune combinazioni è compito del medico, ma affinché questa possa dare i

migliori risultati è opportuno che il paziente conosca la corretta modalità di assunzione dei farmaci e le misure non farmacologiche che devono sempre accompagnare la terapia farmacologica.

Numerosi sono i quesiti riguardanti aspetti pratici di vita reale che trovano esauriente risposta nelle pagine del libro: quando ci si deve preoccupare per un abbassamento eccessivo della pressione, quando è possibile ridurre la terapia, in particolare nella stagione calda, e l'efficacia e sicurezza dei farmaci generici per i quali purtroppo esistono ancora nel nostro Paese pregiudizi ingiustificati da parte di medici e pazienti. Non mancano infine le istruzioni per la gestione dell'ipertensione in età pediatrica e in gravidanza.

Al medico viene spesso rimproverata, a ragione, la scarsa attitudine a comunicare in modo chiaro le informazioni relative alla malattia. Il pregio del libro di Paolo Verdecchia è invece quello di riuscire a coniugare il rigore scientifico con la chiarezza e la semplicità espositiva. La lettura di questa monografia è fortemente consigliata al paziente in cura per l'ipertensione, un testo che può essere letto tutto d'un fiato, ma da tenere poi a portata di mano da consultare per trovare risposta alle domande che possono insorgere nella vita quotidiana. Il testo è tuttavia consigliabile anche per il medico che intende aggiornare le proprie conoscenze in tema di ipertensione arteriosa acquisite durante gli studi universitari e per il personale infermieristico che è sempre più coinvolto a collaborare con il medico di famiglia nella gestione del paziente cronico. Personalmente ho chiarito molti dubbi attraverso la piacevole lettura di questo libro.

E allora buona lettura!

Dr. Giuseppe Di Pasquale

*Editor, Giornale Italiano di Cardiologia*

*Già direttore unità operativa di Cardiologia, ospedale Maggiore di Bologna e Direttore del Dipartimento Medico, Azienda USL di Bologna*



## Ringraziamenti

---

Ringrazio la Fondazione Umbra Cuore e Ipertensione-ONLUS per il supporto alla preparazione di questo manuale, Chiara Verdecchia per la parte grafica, e Silvano Beriola ed Enzo Perotti per il supporto fotografico.

I risultati scientifici ottenuti negli ultimi 30 anni dal nostro Gruppo non sarebbero stati possibili senza il contributo decisivo dei compianti Giuseppe Schillaci e Roberto Gattobigio, e dei colleghi Fabio Angeli, Gianpaolo Reboldi, Camillo Gatteschi, Claudia Borgioni, Antonella Ciucci e Giovanni Mazzotta.



## Indice generale

---

<b>1. Breve storia dell’ipertensione arteriosa</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Come misurare correttamente la pressione arteriosa</b> .....	<b>7</b>
Cosa significano esattamente i termini “pressione arteriosa sistolica” e “pressione arteriosa diastolica”?.....	<b>8</b>
Variazioni pressorie da momento a momento.....	<b>12</b>
Come va eseguita la misurazione pressoria?.....	<b>17</b>
Principali tecniche di misurazione pressoria: ascoltatoria e oscillometrica.....	<b>21</b>
Quali apparecchi utilizzare?.....	<b>26</b>
<b>3. Pressione arteriosa <i>clinica, auto-misurata a domicilio ed ambulatoriale nelle 24 ore</i></b> .....	<b>29</b>
Pressione arteriosa “clinica”.....	<b>29</b>
Pressione arteriosa “auto-misurata a domicilio”.....	<b>31</b>
Pressione arteriosa “ambulatoriale nelle 24 ore”.....	<b>32</b>
<b>4. Definizione di “ipertensione arteriosa”</b> .....	<b>37</b>
Ipertensione arteriosa “essenziale” e “secondaria”.....	<b>38</b>
Nei pazienti con ipertensione arteriosa è più pericolosa la pressione sistolica o quella diastolica?.....	<b>41</b>
Per quali valori di pressione arteriosa clinica si può parlare di ipertensione?.....	<b>42</b>
Per quali valori di pressione arteriosa auto-misurata a domicilio si può parlare di ipertensione?.....	<b>45</b>
Per quali valori di pressione arteriosa ambulatoriale nelle 24 ore si può parlare di ipertensione?.....	<b>46</b>
Discrepanza tra i valori pressori clinici, auto-misurati a domicilio ed ambulatoriali nelle 24 ore.....	<b>47</b>
<b>5. Quando e perché curare l’ipertensione arteriosa, e come?</b> .....	<b>53</b>

Quando e perchè curare l'ipertensione?.....	53
A partire da quali livelli pressori la pressione arteriosa è così pericolosa da richiedere una terapia?.....	57
Come curare l'ipertensione?.....	59
Il “caso della denervazione renale”.....	70
A quali livelli ridurre la pressione arteriosa?.....	73
<b>6. Le emergenze ipertensive.</b>	
<i><b>Impariamo a riconoscerle correttamente</b></i> .....	77
<b>7. Ipertensione arteriosa in età pediatrica</b> .....	81
<b>8. Alcuni aspetti pratici di vita reale</b> .....	101
Confermare la diagnosi.....	102
Ricerca eventuali cause di ipertensione secondaria.....	103
Quali dati raccogliere?.....	103
Ridurre il rischio di future malattie cardiovascolari favorite dall'ipertensione.....	107
La terapia dell'ipertensione va presa per tutta la vita?.....	108
Cosa fare se la pressione si abbassa troppo?.....	109
Modificazioni pressorie dall'inverno all'estate.....	110
È corretto usare farmaci “generici”?.....	110
Le compresse possono essere assunte tutte insieme?.....	112
Ipertensione arteriosa in menopausa.....	113
Ipertensione arteriosa in gravidanza.....	113
<b>9. Conclusioni</b> .....	117
Bibliografia essenziale.....	119
<b>Bibliografia essenziale</b> .....	120
<b>Indice analitico</b> .....	125