

Tutto ciò che puoi fare per contrastare l'ipertensione

Quanto è importante uno stile di vita sano.

L'ipertensione può essere bloccata sul nascere anche grazie alcune sane e semplici abitudini da adottare tutti i giorni.



L'**ipertensione** colpisce in Italia il 33% degli uomini e il 31% delle donne.

I numeri sarebbero ancora più alti se si considerassero tutte le persone che sono ipertese ma non sanno di esserlo. Avere la pressione alta significa sollecitare a dismisura le proprie arterie con il rischio nel tempo di avere conseguenze gravi come l'infarto e l'ictus.

È un problema da non sottovalutare e che a volte necessita di interventi farmacologici ma che spesso non viene

controllato in modo efficace nemmeno dall'uso di uno o più farmaci. Anche in questo caso un **cambiamento complessivo dello stile di vita** sembra essere la soluzione capace di dare risultati più profondi e duraturi.

Iniziare **pratiche di rilassamento e meditazione** per esempio può avere effetti importanti visto che la pressione arteriosa in buona parte è un riflesso della tensione nervosa.

Ridurre il consumo di sale, aumentare l'introito di verdure sono altri esempi di interventi utili.

Alcuni studi recenti indicano che **una manciata al giorno di mirtilli** può contribuire a ridurre significativamente la pressione arteriosa. Oltre all'apporto di antiossidanti, i mirtilli aumentano la produzione di ossido nitrico che è un potente vasodilatatore.