

Misuratori di pressione: come scoprire l'ipertensione

Uno svizzero su tre soffre di pressione troppo alta, ma ci sono apparecchi che consentono un controllo preliminare a casa propria. Basta convincersi che misurarsi la pressione è un'ottima abitudine dai 30 anni in poi!

L'ipertensione è ingannevole. All'inizio è possibile soffrirne senza effetti visibili. Voi non lo sospettate, ma tra la vostra pressione arteriosa e la vostra condizione fisica c'è di mezzo il cuore...

Se non viene affrontata subito, questa disfunzione può aumentare i rischi d'infarto, di arteriosclerosi (ispessimento delle arterie) e di malattie coronariche. Patologie gravi che si possono evitare o limitare, sottoponendosi a controlli regolari.

Misurazione a domicilio

In linea di principio, il controllo della pressione sanguigna andrebbe eseguito da un medico. Ma lo "stress da camice bianco", fenomeno ben conosciuto dagli spe-

cialisti, falsa sovente i risultati e così capita che i valori misurati nello studio medico siano più alti di quelli misurati in un ambiente più familiare.

Alcuni medici consigliano dunque di misurarsi regolarmente la pressione a domicilio, in modo da seguirne l'evoluzione e, se del caso, scoprire un'ipertensione. Il rovescio della medaglia, però, è il rischio che un valore isolato sopra la media preoccupi i più ansiosi.

Per questo è importante scegliere un misuratore preciso, perché non tutti sono affidabili.

Il nostro test su 14 misuratori per braccio o polso (vedere tabella) dimostra che la precisione è molto incostante. 3 misuratori sono stati declassati proprio perché impre-

cisi. Ma attenzione, anche i migliori misuratori, a volte, possono sbagliare. Se avete un dubbio, passate dal dottore per un esame più professionale.

Apparecchi diversi per usi diversi

Per quanto riguarda la comodità d'impiego, anche se a prima vista i modelli da polso sembrano più pratici, la nostra giuria ha apprezzato di più quelli da braccio. Lo schermo più ampio, tasti più grandi e memorizzazione dei valori sono dei dettagli che facilitano le cose all'utilizzatore. Quanto alla solidità, c'è una buona notizia: tutti gli apparecchi hanno superato con onore il test di caduta.

TRADUZIONE TF

Quale è la giusta pressione sanguigna?

Per quanto possa sembrare strano, i valori normali di pressione sanguigna sono gli stessi a qualunque età. Sono espressi da 2 cifre: la prima rappresenta la pressione sistolica cioè quella che il sangue esercita sulle arterie a ogni contrazione del cuore. La seconda è la pressione diastolica, esercitata quando il cuore si rilassa.

Valori di riferimento per gli adulti

Pressione ottimale:	120/80 mmHg*
Pressione normale:	130/85 mmHg
Stadio intermedio:	130-139/85-89 mmHg

La soglia che determina l'ipertensione può variare a seconda che ci si trovi dal medico o a casa propria. Infatti, il personale sanitario tiene conto degli effetti provocati dal nervosismo del paziente davanti al medico.

Iipertensione

In uno studio medico:	a partire da 140/90 mmHg
Con l'auto-misurazione:	a partire da 135/85 mmHg

Per contro, in caso di diabete questi valori vanno rivisti al ribasso, ed è necessario consultare il medico.

(* mmHg significa millimetri di mercurio. A volte si usano i centimetri, per esempio: 12/8).

Braccio o polso?

Che vengano applicati al braccio o al polso, tutti i misuratori di pressione funzionano sul principio dell'oscillometro: un sensore rileva le variazioni della pressione sanguigna grazie alle oscillazioni della parete dell'arteria. Il medico consiglia un modello in funzione della facilità d'impiego, delle dimensioni o anche delle patologie di cui soffre un paziente. I modelli da braccio riducono il rischio di sbagliare il posizionamento, quelli da polso piacciono per le loro piccole dimensioni e la loro facilità d'uso.



Fattori di rischio e sintomi

Con l'età, la pressione tende ad aumentare. Tuttavia, certe persone sono più soggette all'ipertensione, come coloro che sono in soprappeso, soffrono di diabete o hanno precedenti di ipertensione in famiglia. La pillola contraccettiva, i prodotti che riducono l'appetito, certi farmaci antireumatici, oltre al consumo eccessivo di sale, alcolici e droghe... e persino liquirizia, possono influenzare la pressione. Nella maggior parte dei casi, l'ipertensione non si manifesta con un sintomo preciso, ma mal di testa, vertigini, sangue dal naso o problemi alla vista possono indicare un problema.

Misurare la pressione senza essere tesi

Per una misurazione corretta bisogna conoscere alcune condizioni di base, che valgono a prescindere dall'apparecchio utilizzato.

- Tutte le forme di stress aumentano la pressione arteriosa. Misurate la pressione in un ambiente tranquillo, dopo cinque minuti di riposo.
- Effettuate le prime misurazioni su entrambe le braccia e per le misurazioni successive, usate sempre lo stesso braccio (quello in cui la pressione è risultata più alta).
- Il diametro del manicotto deve corrispondere a quello del braccio o del polso. Se è troppo stretto o troppo allentato, le misurazioni saranno falsate.
- Sistemate o mantenete il manicotto all'altezza del cuore, soprattutto se usate un apparecchio da polso.
- Aspettate almeno un minuto tra una misurazione e l'altra.
- Un singolo valore troppo alto non è significativo. L'ipertensione si rivela con una serie di valori troppo alti presi nell'arco di diversi giorni.
- Tenete un diario delle misurazioni (molte farmacie offrono dei carnet adatti).

(fonte: Stiftung Warentest, gennaio 2008)

Consigli ACSI

- Cugino del termometro, il misuratore della pressione trova certamente un posto nella farmacia domestica, ma ricordate che fornisce dei valori indicativi. Solo il personale medico è in grado di consigliarvi.
- L'auto-misurazione della pressione non significa che si possa modificare il trattamento prescritto dal medico.
- Durante le misurazioni restate fermi ed evitate di fumare, bere o mangiare.

Come si è svolto il test

Il laboratorio ha verificato il funzionamento dell'apparecchio per mezzo di un simulatore, quindi le prestazioni e la sicurezza meccanica ed elettrica.

Per le misurazioni di precisione sono state preparate delle prove cliniche. Due medici esperti hanno effettuato sei coppie di misurazioni con gli apparecchi di riferimento (manometro + stetoscopio) e con i misuratori di pressione sottoposti al test. Le prove sono state realizzate su 32 persone, tra cui diabetici e soggetti ipertesi. Il test è stato ripetuto con un manicotto di grandi dimensioni, se era disponibile. Il giudizio

sull'apparecchio dipendeva dalla sua precisione e misurazioni inaffidabili comportavano un declassamento finale.

Per il criterio dell'affidabilità si è proceduto a controllare le prestazioni del misuratore con le batterie pressoché scariche. Il manicotto veniva avvolto attorno a un cilindro rigido di metallo per controllare l'affidabilità del sistema pneumatico (per cinque minuti con cinque diversi livelli di pressione). Infine, gli esperti hanno sottoposto gli apparecchi al test di caduta per verificarne la solidità.

La facilità d'impiego è stata valutata da 10 persone (tra cui 4 anziani) sotto la supervisione di uno specialista. A ogni apparecchio provato corrispondeva un questionario da riempire (istruzioni, posizionamento e rimozione del manicotto, sostituzione batterie, schermo, tasti, segnali sonori, eccetera). Questo criterio comprendeva anche il numero di misurazioni che è possibile effettuare prima che si scarichino le batterie. Un esperto sanitario ha valutato il contenuto medico e tecnico del manuale d'istruzioni. Anche i volontari hanno espresso un giudizio su questo punto.

La scelta dell'ACSI



Misuratore da polso

BOSO medistar S

fr. 119.-

è preciso, affidabile e facile da utilizzare.



Misuratore da braccio

MICROLIFE BP A 100 Plus

fr. 239.-

è uno degli apparecchi migliori del test. Ampio schermo sulla parte frontale, tasti grandi, rapido e preciso, fornisce la pressione arteriosa su una serie di tre misurazioni.



- + Molto buono
- Buono
- Soddisfacente
- ▲ Poco soddisfacente
- ▲ Insufficiente

**100% = apparecchio ideale / ottimo

Giudizio globale:

buono sufficiente insufficiente

Prezzo indicativo (fr.)







Misura della pressione * (65%) Precisione della misura
Affidabilità¹

Facilità dell'uso (25%) Uso generale
Manutenzione e batterie
Schermo e comandi
N° di misurazioni per batterie

Modo d'uso (10%) Comprensione/esaustività
Chiarezza
Convivialità
Indicazioni sullo smaltimento

GIUDIZIO GLOBALE (%)**

MODELLI DA POLSO

						
	BOSO Medistar S	PANASONIC EW3006 ²	OMRON R4 Plus	SANOQUELL 341	MEDISANA HGV	BEURER BC20
Prezzo indicativo (fr.)	119.-	101.30	90.20	49.95	149.-	68.90
Misura della pressione * (65%)	Precisione della misura Affidabilità ¹					
Facilità dell'uso (25%)	Uso generale Manutenzione e batterie Schermo e comandi N° di misurazioni per batterie					
Modo d'uso (10%)	Comprensione/esaustività Chiarezza Convivialità Indicazioni sullo smaltimento					
GIUDIZIO GLOBALE (%)**	64.15	62.56	61.47	60.84	54.32	52.42

* criterio limitativo

1) misura con batterie deboli, frequenza di spostamento del rilevatore, prova di caduta

Misura pressione automatici: il parere del **medico**

Come giudica questi apparecchi un medico specialista? Lo abbiamo chiesto a Alessandro Del Bufalo, dottore FMH Medicina Interna e Cardiologia, medico aggiunto e responsabile del Servizio delle Aritmie Cardiache al Cardiocentro Ticino a Lugano e consulente per le aritmie cardiache dell'Ente Ospedaliero Cantonale.



Dr. Alessandro Del Bufalo

La misurazione della pressione arteriosa al proprio domicilio, è uno strumento particolarmente utile per soggetti sensibili o emotivi, che tendono generalmente a sviluppare un aumento dei valori quando questi vengono determinati da personale sanitario (il famoso effetto del camice bianco). Infatti, la pressione arteriosa costituisce una delle variabili circolatorie più mutevoli e può modificare i propri valori in brevissimi istanti. Generalmente questo meccanismo serve per compensare un au-









mentato fabbisogno circolatorio, come ad esempio durante uno sforzo fisico, tuttavia gli stessi meccanismi possono essere messi in moto da fattori di stress emotivo.

Proprio per questo, le misurazioni pressorie devono sempre avvenire in situazioni riproducibili, idealmente in momenti della giornata possibilmente prestabiliti e lontani da episodi di stress fisico o emotivo. Nelle persone in cui si sospetta l'insorgenza di una ipertensione arteriosa, o in pazienti già noti ipertesi e che dovessero trovarsi con-

frontati con un eventuale cambiamento della terapia, è utile effettuare tre misurazioni giornaliere (mattino, mezzogiorno e sera) dopo 5-10 minuti di tranquillità (in ogni caso non dopo sforzi fisici significativi o dopo aver consumato pasti completi). Una volta consolidata la situazione, una misurazione al giorno e, in seguito, una alla settimana, possono essere sufficienti per verificare l'andamento a lungo termine. Per

continua alla pagina seguente

MODELLI DA BRACCIO

								
	HAPPY LIFE	MICROLIFE BP A100 Plus	BOSO MEDICUS FAMILY	OMRON M6 Comfort	OMRON M3 Intellisense	VISOMAT Comfort III	OMRON M9 Premium	BEURER BM16
	89.-	239.-	159.-	159.-	139.-	165.-	212.60	99.40
	▲ ●	● ●	● ●	● +	● +	▲ ●	▲ ●	▲ ●
	● ● ●	● ● +	● ● +	● ● +	● ● +	● ● +	● ● +	● ● +
	● ● ● +	● ● ● +	● ● ● +	● ● ● +	● ● ● +	● ● ● +	● ● ● +	● ● ● +
	38.47	65.20	65.11	61.35	58.79	49.89	38.71	33.53

2) si troverà sul mercato ancora per poco tempo perché non è più in produzione

Da individui in piena salute a pre-ammalati

La corsa al ribasso dei valori cosiddetti "normali" ha coinvolto la pressione arteriosa sistolica, i trigliceridi, il colesterolo e il diabete. Così una persona che oggi è considerata sana, l'indomani non è altro che un individuo pre-ammalato destinato a essere medicalizzato a vita. Sul tema abbiamo chiesto il parere di Gianfranco Domenighetti, docente all'Università della Svizzera italiana e autore di molteplici studi sull'argomento.

Fino al 14 maggio 2003 valori della pressione arteriosa sistolica compresi tra 120-139 mmHg e, se diastolica, tra 80-89 mmHg erano considerati come normali. Dopo tale data questi valori sono stati considerati come uno stadio di "pre-ipertensione" necessitante "considerazione medica". Tra il 2000 e il 2003 la corsa al ribasso dei cosiddetti valori "normali" ha coinvolto anche i trigliceridi, il colesterolo LDL e il diabete. Milioni di individui che credevano di essere in perfetta salute sono così eleggibili di diventare dei soggetti "a rischio" e pertanto oggetto di medicalizzazione a vita, magari non adeguata.

La "pre-ipertensione" una nuova "non-malattia"? si chiede il dottor de Torrenté che firma un recentissimo editoriale¹⁾ sul numero 3 di quest'anno della rivista Forum Médical Suisse. La domanda è in sé legittima perché, preso a se stante, questo parametro non significa necessariamente che un individuo in piena salute debba essere trasformato in un "pre-ammalato" sulla base dei "nuovi" parametri che definiscono la "pre-ipertensione". Fortunatamente, dice il dr. de Torrenté, in Europa questi valori della pressione sono ancora definiti come "normali" mentre non lo sono per i cittadini americani.

I problemi soggiacenti a questi continui abbassamenti delle soglie di singoli fattori di rischio sono essenzialmente due.

Il primo concerne il trasferimento e l'adattamento dei risultati di studi clinici, condotti su gruppi di popolazione, a quella che è la pratica corrente della medicina dove un medico deve curare un paziente unico e non statistico e deve quindi adattare la prescrizione all'insieme di fattori che caratterizzano un individuo ben preciso.

Il secondo problema è legato all'impatto economico sui sistemi sanitari del continuo abbassamento di singoli fattori che trasformano di fatto in "pre-ammalati" milioni di individui che saranno così "medicalizzati a vita" sulla base di probabilità di rischio "anonime" senza poi mai sapere se effettivamente avranno potuto beneficiare del trattamento ed evitare o allontanare nel tempo un evento indesiderato, ad esempio un infarto.

La soluzione? Sempre sullo stesso numero del Forum Médical Suisse un altro articolo²⁾ ci indica che prima di decidere se trattare i "pre-ipertesi" è necessario considerare per ciascun individuo l'insieme dei fattori di rischio cardiovascolari (valori delle varie tipologie di colesterolo, del diabete, dei trigliceridi), gli stili di vita, l'ambiente sociale, la storia familiare e, prima di pre-



Prof. Gianfranco Domenighetti

scrivere un antiipertensivo, proporre e valutare l'adozione di misure igienico-dietetiche, come ad esempio, promuovere l'attività fisica, eliminare o ridurre il sale, ecc.

Uno studio condotto in Norvegia ha mostrato che l'applicazione pedissequa su ciascun individuo (cioè senza tener conto dell'insieme dei fattori di rischio) delle nuove soglie per l'ipertensione e il colesterolo avrebbe portato a medicalizzare il 65% della popolazione di 35 anni di età, il 90% di quella di 55 anni e di quasi il 100% di quella che superava i 60 anni.

Quindi, come conclude de Torrenté nel suo editoriale, i medici dovrebbero saper resistere ed evitare i rigidi schemi delle cosiddette "linee guida" ma valutare caso per caso l'opportunità del beneficio per ogni singolo individuo.

1) www.medicalforum.ch/pdf/pdf_f/2008/2008-03/2008-03-438.PDF

2) www.medicalforum.ch/pdf/pdf_f/2008/2008-03/2008-03-253.PDF

Il parere del medico

continuazione dalla pagina precedente

contro, in pazienti assolutamente sani, una misurazione occasionale (eventualmente facendo ricorso all'apparecchio di un parente o di un amico) può essere utile nel depistare una ipertensione arteriosa, a condizione che vengano osservate le modalità di misurazione sopra descritte. La misurazione dei valori pressori al domicilio è particolarmente utile anche in caso di malesseri, avendo l'accortezza di annotare sia i valori

della pressione arteriosa che del battito cardiaco.

La scelta di un apparecchio di misurazione non professionale, dovrebbe essere dettata innanzitutto dalla facilità d'uso, oltre che dall'accuratezza della misurazione. Gli apparecchi da polso, in particolare, possono indurre in errori di misurazione quando la posizione del polso non rispetta correttamente la posizione cardiaca, cosa forzatamente obbligata, invece, per gli apparecchi dotati di manicotto al braccio.

Occorre anche ricordare che, indipendentemente dal modello prescelto, questi apparecchi dovrebbero venire ricontrollati dal fabbricante a scadenza annuale, per verificarne la corretta taratura delle misurazioni.

D'altro canto, è anche bene evitare che i pazienti sviluppino una psicosi della pressione, che li possa portare ad una misurazione maniacale ed eccessivamente ripetuta dei loro valori. Come sempre, e in tutte le cose, occorre avere il senso della misura.