



---

## Sovrappeso come fattore di rischio per l'ipertensione

---

**Data** 26 ottobre 2001  
**Categoria** cardiovascolare

---

E' ben noto come il sovrappeso (in genere, ma soprattutto qualora raggiunga la condizione di obesita'), costituisca un importante fattore di rischio per l'ipertensione.

Una delle strategie principali finalizzate alla prevenzione primaria dell'ipertensione e delle sue complicanze consiste appunto nel raggiungimento e nel mantenimento del peso ideale. Alcuni ricercatori hanno voluto confermare la validita' di questo approccio tenendo conto anche dell' efficacia dei cambiamenti di stili di vita rispetto al trattamento farmacologico. Valutando i dati di circa 1200 soggetti adulti in sovrappeso, non trattati farmacologicamente, questi ricercatori hanno riscontrato come a un controllo del peso corporeo mediante dieta e una idonea attivita' fisica, si accompagni un significativo calo dei valori pressori. Questo calo e' importante soprattutto all'inizio della terapia allorché raggiunge quasi 3 mm. di mercurio (valore apparentemente modesto, ma statisticamente significativo in termini di riduzione di complicazioni. L' osservazione prolungata ha pero' messo in evidenza una progressiva diminuzione di questo dato clinico che e' arriva ad 1 solo mm. di mercurio dopo 3 anni di follow-up. E' possibile che questo scarso mantenimento del risultato, e l' apparente scarsa utilita' della terapia non farmacologica dipenda proprio dalla mancanza di costanza dei pazienti nel seguire un regime dietetico ideale.  
("A. Intern Med." 2001;134:1-11 ).