

IN QUESTO NUMERO:

pag. 2 Non farti impressionare.
Ecco un semplice identikit dell'ipertensione

pag. 3 Impazienti.
Condividere le esperienze per vivere meglio

pag. 4 Le tue impressioni.
Lettere, giochi e questionari per conoscerci meglio

Quando è stata l'ultima volta che hai controllato la pressione?

UN PAZIENTE... IMPAZIENTE

Ma io stavo proprio bene! Mai un disturbino. Mal di testa? Manco a parlarne, neanche dopo mangiate epocali di funghi fritti. Fischii alle orecchie? Solo se qualcuno parlava male di me. Vertigini? Proprio quell'estate mi era capitato di guardare in basso dalla funivia dei ghiacciai di Courmayeur e la sensazione provata era stata quasi di onnipotenza. Poi all'improvviso...

Ho sempre pensato che una fibra da campagnolo tosto, trasferito in città per un puro caso della vita, quello sono io, non abbia bisogno di medicine, né tantomeno di medici. Ma un brutto giorno me la sono presa, l'influenza, più tosta ancora di me. Febbre, mal d'ossa, mal di gola, tosse, male dappertutto.

“ma se non ci fossi io a curarlo e a cercare di tenerlo a regola...”

canzonatorio di quando ci sottevamo, da giovanotti. “Il problema non è sopravvivere fino al tuo arrivo, ma sopravvivere dopo le tue cure” gli risposi fingendo di essere piccato. È arrivato puntuale, nel primo pomeriggio. Ha fatto tutte le sue cosine

“Dove hai male, quanto è la febbre, mostrami la gola, non respirare, respira, tossisci, non tossire.” E infine “Adesso misuriamo la pressione, da quanto tempo non la controlli?”. “Penso sia quasi una vita” ho sussurrato. Un po'

perché la voce se n'era andata, un po' per non farmi sentire da mia moglie che, dall'uscio della camera, guardava (o mi spiava?) tutto quello che stava capitando. Mi ha messo il bracciale, lo stetoscopio ed ha cominciato a spompettare, poi, nel silenzio più assoluto della casa ha iniziato lentamente a scalare. Alla fine mi ha guardato (in realtà mi sembrava un poco corrucciato, ma forse era solo una mia impressione). “Fumi ancora?”. “Ho smesso da tre anni”. “Usi molto sale in cucina?” “Quando cucino io alla domenica, mi piacciono i piatti abbastanza saporiti, quando tocca a mia moglie, e sono tutti gli altri giorni, è un insipido che fa quasi schifo”. “Dottore, lui è così, vuole sempre scherzare, mai che prenda le cose sul serio - dalla porta della camera la voce di mia moglie era quasi uno strillo - ma se non ci fossi io a curarlo e a cercare di tenerlo a regola...” gli si rivolgeva ancora con un rispettosissimo “lei”, quasi fosse ancora l'antico medico condotto con la borsa di cuoio e il calesse per le visite in campagna.



Mi guardò facendo una smorfia, non capii se di rimprovero o di solidarietà nei miei confronti. “E il peso?”. “Lo vedi anche tu, ha sforato il budget di sette, otto chili” “Caffè?”. “Due al mattino, e qualche volta uno al pomeriggio, ma non sono da bar” “Questo non c'entra niente” la voce del medico mi sembrava un poco stizzita. “Bene - continuò - anzi, bene per niente: sei iperteso e per di più la tua pressione è molto alta”. “Alta, ma quanto?” mi accorsi che la mia voce aveva cambiato tono e quel *quanto* voleva significare in realtà *quanto poco?* “Allora, la tua massima è attualmente 185 e la tua minima è 110. Considerando che tuo padre e tua madre erano ipertesi e tu ti ricordi benissimo di cosa è morto tuo padre (certo che ricordavo lo strazio di quell'ictus tanti anni prima, ma perché me lo ricordava proprio adesso?), per me, vista anche la tua situazione generale attuale, saresti da ricoverare”. Mi sembrò che il cielo mi cadesse sulla testa come dice Asterix l'indomabile Gallo dei fumetti, e quasi da lontano sentii la voce affannata di mia moglie che diceva “Dottore, ma è grave?”. “Signora, se suo

marito non si cura la situazione può diventare grave” si era rivolto direttamente a lei, come se non contasse sul mio impegno. “Per adesso vediamo di risolvere l'influenza, per fortuna non c'è altro, poi sistemeremo tutto il resto”. Si rivolse a me “Una volta si diceva latte e riposo, e qualcuno aggiungeva anche latte e rum; comunque, per la tua influenza basta qualcosa per la febbre, però non strapazzarti, stai tranquillo e riparato. Tra una settimana vieni nel mio studio”. Quella sera, portandomi una pastina mogia mogia, ma io non avevo neanche un briciolo di fame, mia moglie mi guardò con l'aria arrabbiata delle giornate peggiori.

CONTINUA NEL PROSSIMO NUMERO

EDITORIALE

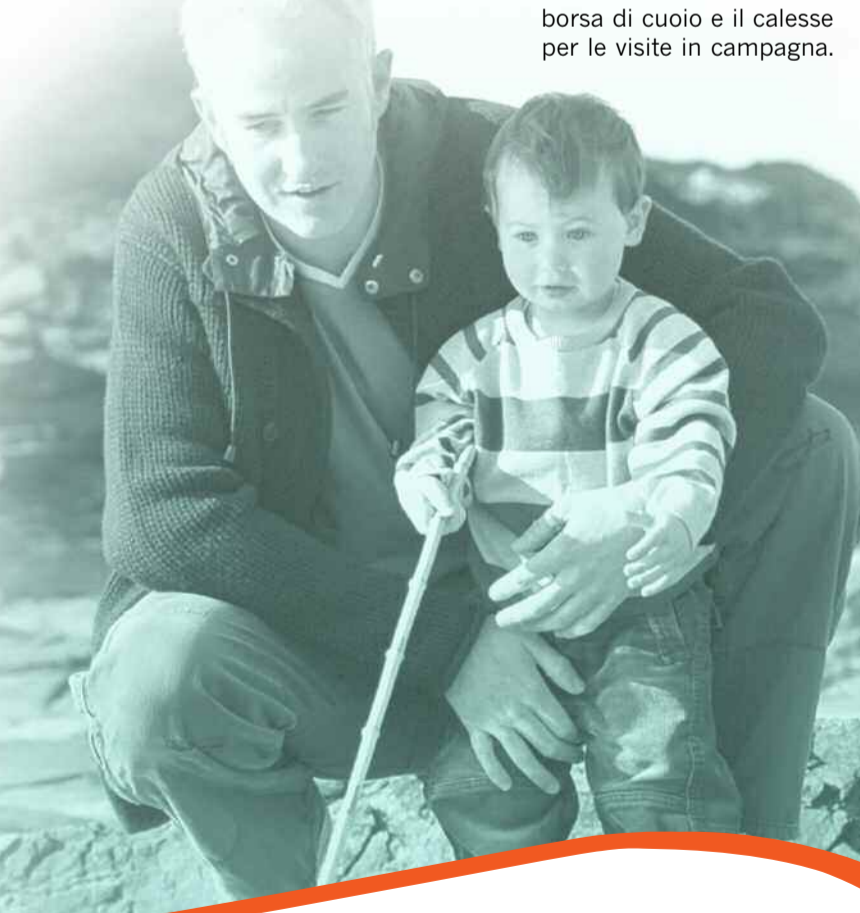
A cura del Prof. Giuseppe Mancina

PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE!

Da questa considerazione è nata la collaborazione di SIIA e SIMG e la mia personale al programma **SFIDA ALL'IPERTENSIONE®** per sensibilizzare il paziente su due aspetti fondanti: l'ipertensione va curata farmacologicamente per tutta la vita e una corretta adesione alla terapia dimezza il rischio di scompenso cardiaco, riduce del 40% il rischio di ictus e del 20/25% il rischio di infarto. Finora, nonostante le numerose ricerche fin qui fatte, non sono emerse predisposizioni genetiche importanti. La causa principale dell'ipertensione rimane l'ambiente, sia in termini di stress sia in termini di stili di vita nocivi come iper-alimentazione, fumo e scarsa attività fisica. Ma un dato ci deve allarmare, in Italia solo 1 paziente su 10 segue veramente la terapia e i consigli del proprio medico: perciò abbiamo di fronte una lunga strada da percorrere ma anche gli strumenti per un buon margine di miglioramento! Cosa possiamo fare allora? Il primo passo fondamentale per un paziente iperteso è il controllo costante della pressione che deve avere un obiettivo preciso: portare i valori di pressione sistolica in un ambito compreso tra 140 e 120 mmHg e la pressione diastolica tra 90 e 80 mmHg. L'aumento del rischio è proporzionale a quanto vengono superati questi valori, perciò monitorare costantemente le variazioni aiuterà il medico a ottimizzare la terapia per tenere sotto controllo la patologia e rendere migliore la qualità della vita. Un personale benvenuto a pazienti e medici che hanno accettato la sfida e che con noi hanno iniziato a costruire un significativo percorso di prevenzione della loro salute.



Ho chiamato il mio medico, lo conosco fin da quando eravamo ragazzi (all'oratorio, tanti anni fa, e il cielo era sempre azzurro, d'estate) e ci diamo del tu. “Vieni a visitarmi, proprio non ce la faccio a venire io” “Va bene, vengo nel pomeriggio, tu cerca di sopravvivere ancora per un po'”. Nella sua voce c'era il solito



140/90
120/80

SFIDA
ALL'IPERTENSIONE®

Vincere l'ipertensione, giorno dopo giorno

Non farti *im*pressionare

Ecco un semplice identikit dell'ipertensione

Domande alle quali vorresti una risposta

PRESSIONE ALTA: CONOSCERLA PER CONVIVERCI

Cos'è l'ipertensione arteriosa?

Il sistema circolatorio funziona come una sorta di sistema idraulico, in cui il cuore, come fosse la pompa, spinge il sangue nei vasi sanguigni, per trasportare i principi nutritivi a tutti gli organi. La **pressione arteriosa**, ovvero la forza con cui il sangue "preme" contro le pareti dei vasi sanguigni, dipende dalle dimensioni dei vasi e dalla loro capacità di adattarsi alla pressione del sangue. Parliamo di **pressione arteriosa alta** quando aumenta la pressione del sangue nei vasi sanguigni. Ciò accade ad esempio nell'aterosclerosi: grassi ed altre sostanze contenute nel

sangue penetrano nelle pareti dei vasi, che quindi diventano più stretti e meno capaci di adattarsi al flusso del sangue. Spesso scopriamo di soffrire di ipertensione per caso durante una visita medica, poiché è una patologia quasi sempre asintomatica, almeno fino a quando non raggiungiamo valori pressori elevati o si verificano danni a carico degli organi periferici.

Perché l'ipertensione è una malattia cronica?

Una volta che le alterazioni che portano all'ipertensione arteriosa si sono verificate, non è possibile ritornare alla normalità: ecco perché si

parla di malattia cronica; le alterazioni tendono a peggiorare, causando danni agli organi più sensibili: **cuore, rene, cervello e arterie**. Con un corretto stile di vita ed in alcuni casi con un aiuto farmacologico, è possibile "tenere sotto controllo" le alterazioni, ovvero rallentare la progressione e ridurre la possibilità che queste creino danni a livello degli organi più importanti.

“Spesso scopriamo di soffrire di ipertensione per caso durante una visita...”

Cosa sono la pressione sistolica e la pressione diastolica?

La pressione arteriosa si misura in millimetri di mercurio (mmHg). La misurazione fornisce due valori: la **pressione massima o sistolica** che corrisponde alla pressione con cui il cuore spinge il sangue nelle arterie, e la **pressione minima o diastolica** che corrisponde alla pressione del sangue, nel momento in cui il cuore si rilassa ed interrompe momentaneamente la spinta.

Quando si parla di ipertensione?

I valori della pressione arteriosa devono essere compresi tra 140 e 120 mmHg per la massima e tra 90 e 80 mmHg per la minima; mentre sono elevati se raggiungono o superano i 140 mmHg per la massima ed i 90 mmHg per la minima.

L'ipertensione si può evitare?

Ad esclusione della familiarità, tutti i fattori di rischio sono modificabili e quindi vanno valutati in modo da ridurre la probabilità di ammalarsi o di andare incontro a danni agli organi periferici.

Quale apparecchio utilizzare per la misurazione a domicilio?

Possiamo misurare la pressione arteriosa anche a casa, con apparecchi automatici che effettuano la misurazione al braccio (alcuni si applicano al dito) e che permettono di registrare e stampare i valori riscontrati. È possibile misurare la pressione anche in Farmacia.

Quando si misura la pressione?

La pressione arteriosa varia molto nel corso della giornata. In generale è più bassa al mattino presto e alla sera tardi, tende a crescere dopo il risveglio. Per questo motivo è meglio effettuare più misurazioni nel corso della giornata: prima di colazione, prima di pranzo o due ore dopo il pranzo e lontano da un'attività fisica intensa.

Come convivere con l'ipertensione?

Solo seguendo attentamente lo stile di vita consigliato e assumendo regolarmente la terapia prescritta si può ottenere un calo dei valori pressori e ridurre il rischio di ammalarsi per le complicanze dell'ipertensione (malattie del cuore, del rene, del cervello, delle arterie e delle vene).

CONSIGLI PER LE VACANZE

LAGO E COLLINA: SONO GLI AMBIENTI MIGLIORI PERCHÉ PERMETTONO DI EFFETTUARE CAMMINATE ED ATTIVITÀ FISICHE NON ECCESSIVAMENTE INTENSE.

MARE: EVITARE LA PROLUNGATA ESPOSIZIONE AL SOLE; NON NUOTARE IN ACQUE TROPPO FREDE.

MONTAGNA: NON SUPERARE I 1000/1500 METRI DI ALTITUDINE (PER LUNGI PERIODI DI TEMPO), EVITARE LE BRUSCHE VARIAZIONI DI ALTITUDINE E IL FREDDO TROPPO INTENSO.



Gli aumenti della pressione possono essere:

- a carico della pressione massima: **ipertensione sistolica;**
- a carico della pressione minima: **ipertensione diastolica;**
- sia della massima sia della minima: **ipertensione sisto-diastolica.**

I PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO PER L'IPERTENSIONE

FAMILIARITÀ: I FAMILIARI DI PERSONE IPERTESE SONO PIÙ PROPENSI A SVILUPPARE IPERTENSIONE.

ETÀ MAGGIORE DI 60 ANNI: CON L'AVANZARE DELL'ETÀ SI VERIFICANO ALTERAZIONI DEI VASI SANGUIGNI E DI ALCUNI MECCANISMI REGOLATORI, CHE CAUSANO UN AUMENTO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA.

SOVRAPPESO: CAUSA ALTERAZIONI DEI VASI SANGUIGNI E DI QUEI MECCANISMI CHE REGOLANO LA PRESSIONE E IL LIVELLO DI GRASSI E ZUCCHERI NEL SANGUE.

FUMO: CONTRIBUISCE ALL'ALTERAZIONE DEI VASI SANGUIGNI E DEI MECCANISMI CHE REGOLANO LA PRESSIONE.

VITA SEDENTARIA: OSTACOLA LA BUONA CIRCOLAZIONE DEL SANGUE E LO SMALTIMENTO DELLE SOSTANZE DANNOSE PER I VASI SANGUIGNI.

STRESS: AUMENTA LA PRODUZIONE DI SOSTANZE CHE POSSONO CAUSARE AUMENTI DELLA PRESSIONE.

DISLIPIDEMIA: TROPPI GRASSI NEL SANGUE TENDONO A PENETRARE NELLE PARETI DEI VASI, RENDENDOLI PIÙ PICCOLI E PIÙ RIGIDI.

140/90

120/80

SFIDA
ALL'IPERTENSIONE®

Vincere l'ipertensione, giorno dopo giorno

impazienti

Condividere le esperienze per vivere meglio

Tra medico e paziente: rubrica curata dalla Fondazione G. Quarta

COME SONO DIVENTATO IPERTESO

C.G. ha 47 anni, vive a Milano ed è responsabile di un'attività di vendita di giocattoli. Recentemente gli è stata diagnosticata una moderata ipertensione. Ecco il suo racconto con alcuni nostri brevi commenti.

"Ho scoperto di essere iperteso per caso. Sono un tipo d'uomo che non va mai dal medico. Quindi non controllo la pressione. Tre mesi fa dovevo ottenere un certificato medico per praticare la mia attività sportiva preferita. Il medico, fra l'altro mi misura la pressione. La controlla di nuovo e mi dice che con i livelli riscontrati (160 - 100) non può darmi il certificato". Capita di frequente di scoprire l'ipertensione per caso. Spesso non ci sono sintomi, non si avverte nulla. Questo rende più difficile comprendere la patologia, i rischi che comporta e l'importanza della terapia. Per i pazienti, l'ipertensione è inizialmente un po' misteriosa.

"Chiamo una mia amica, che è medico, e mi sottopongo ad una serie di esami: holter, esami del sangue ed ecografia delle arterie renali. A parte gli esami del sangue, di cui intuisco il senso, non ho chiaro lo scopo degli altri. I risultati confermano lo stato di una pressione alterata. La cosa più importante, per molte persone, è quella di potersi rivolgere a un medico con il quale si ha un buon rapporto (in questo caso addirittura un'amica). Potersi "affidare" è fondamentale, anche quando non è del tutto chiaro il senso degli esami e delle altre questioni "mediche".

Che cosa mi dice la mia amica medico? Che l'ipertensione è una condizione diffusa, che c'è un punto della vita nel quale può insorgere, che se non è trattata ci sono rischi elevati, che le cause non sono completamente note...

Tutto il discorso mi è chiaro, ma mi fa sentire anche un po' strano. Fra tre anni ho 50 anni, lo so, ma non me li sento per niente. Io mi vedo ancora come un ragazzo. Non ho mai preso una medicina in vita mia e ora dovrò prenderne una, tutti i giorni, per tutta la vita..."

Questo è forse il punto più delicato, quando ci si scopre ipertesi. Accettare la diagnosi senza sentirsi improvvisamente "vecchi", non più in forma. Vivere la terapia come un "programma" per stare bene, non come una dichiarazione di malattia. In ogni caso mi fido della mia amica medico, ho un ottimo rapporto. Lei mi propone un farmaco, da tarare nelle dosi e nelle settimane seguenti. Nel primo periodo accuso alcune sensazioni, alcuni effetti, non so dire se per la terapia o per la mia impressionabilità. Nulla di drammatico!

"Il mio rapporto con la terapia? Buono. Sono un tipo preciso. Prendo la pastiglia regolarmente e ho ormai l'abitudine di misurarmi la pressione una volta alla settimana. Ho comprato la macchinetta, la uso a casa, di solito la sera. Un mio amico, anche lui iperteso, mi ha raccontato che ha calcolato quanto farmaco prenderà nei prossimi vent'anni e ha deciso di non fare la terapia. Mi sembra francamente una stupidata. Mio padre è morto per un infarto quando ero piccolo, aveva solo 52 anni. Con certe cose non si scherza, non si può essere irresponsabili."

Quando la persona si "assume la responsabilità" dell'ipertensione è un buon segnale. Significa che non si "scappa", non ci si nasconde,

ma si progetta il proprio benessere.

"Per quanto mi riguarda, il vero problema è l'alimentazione. Il medico mi ha dato alcune indicazioni dietetiche. Ma non riesco a seguirle, c'è poco da fare. Non è cattiva volontà, non solo almeno. Sono in giro spesso per il mio lavoro, bar, ristoranti... Insomma, non ci riesco..."

Il tema più complicato, in effetti, è quello degli stili di vita e del loro mutamento. Cambiare le abitudini quotidiane, aggirare i vincoli posti dal lavoro e dalle attività è difficile per tutti. Modificare queste cose diventa impossibile se si vive "un'imposizione".

Anche in questo caso il benessere e il piacere, pur nelle necessarie rettifiche, devono essere messe in primo piano.

Per ulteriori informazioni potete consultare il sito www.fondazionegiancarloquarta.it

"Accettare la diagnosi senza sentirsi improvvisamente vecchi..."

"Ho scoperto di essere iperteso per caso. Sono un tipo d'uomo che non va mai dal medico."

RECENSIONE

Ormai tutti sanno che un cuore sano passa anche da una corretta alimentazione. Ecco perché **Le Ricette del Cuore** è un volume prezioso per tutte le persone che, senza rinunciare alla buona tavola, vogliono proteggere la propria salute. L'introduzione descrive i principali problemi cardiovascolari a cui possiamo andare incontro, soffermandosi anche sulle opzioni diagnostiche e farmacologiche per fronteggiarli; adeguato spazio è anche dedicato ai rischi derivanti dall'eccesso di colesterolo. Inizia poi il ricettario vero e proprio, in cui le ricette vengono suddivise in tre fasce caloriche, per ciascuna delle quali è riportato il contenuto dei grassi e di sodio da tenere sotto controllo.

ANNA CANTAGALLO, medico specialista in Endocrinologia e Scienza dell'Alimentazione, lavora in una ASL romana in ambito metabolico. Si dedica da vari anni ai corsi di terapia educativa del paziente diabetico e dietologico.

VALTER GIANCOTTA, laureato in Dietetica, collabora con la Dott.ssa Cantagallo nei corsi di terapia educativa del paziente diabetico e dietologico ed è autore di diverse pubblicazioni del settore.

SFIDA ALL'IPERTENSIONE®

- **Segui con scrupolo la terapia:** ricordati di prendere quotidianamente i farmaci prescritti dal tuo medico.
- **Rileva con costanza la pressione:** ricordati di aggiornare ogni settimana il tuo Passaporto Pressorio, riportando data, ora e valori di pressione arteriosa massima e minima.
- **Meno sale più scale:** ricordati di adottare uno stile di vita corretto dal punto di vista dell'alimentazione e dell'attività fisica.
- **Non saltare le visite di controllo:** condividi con il tuo medico questa sfida.



Le tue *im*pressioni

Lettere, giochi e questionari per conoscerci meglio

I lettori ci scrivono

IO HO ACCETTATO LA SFIDA!

Caro Direttore, sono contento della bella sorpresa che mi ha fatto il medico, consegnandomi il passaporto pressorio di sfida all'ipertensione. Sono un ex insegnante, ora in pensione, mi avvicino ai 70 anni e ho sempre dovuto fare i conti con la pressione alta. Però non sono mai riuscito a mettere in pratica il consiglio del mio medico di eseguire delle misurazioni periodiche di controllo. Quando penso di sentirmi bene, mi dimentico di prendere le medicine: ma adesso ho uno stimolo nuovo per comportarmi come dice il medico. Sono entusiasta del progetto "Sfida all'ipertensione" anche perché sto imparando cose nuove su questa malattia attraverso il vostro giornale. È stata una gran bella idea anche premiarci con un libro di ricette che mi aiuteranno a mangiare bene senza mettere a rischio la pressione. E giacché ci siamo, se posso permettermi un suggerimento, vi chiederei di trattare nei prossimi numeri altri argomenti circa lo stile di vita che favorisce il controllo dell'ipertensione. Complimenti ancora a voi e al mio medico.

M. GATTI - Torino

“Quando penso di sentirmi bene, mi dimentico di prendere le medicine...”

Egregio Direttore, scrivo dalla provincia di Napoli e mi congratulo per la bella iniziativa "Sfida all'ipertensione". Finalmente una cosa utile che permette a me e a tanti altri di iniziare un controllo sistematico della pressione. Da circa un mese utilizzo il passaporto pressorio che mi ha consegnato il medico e mia moglie ha osservato che potrebbe essere una bella

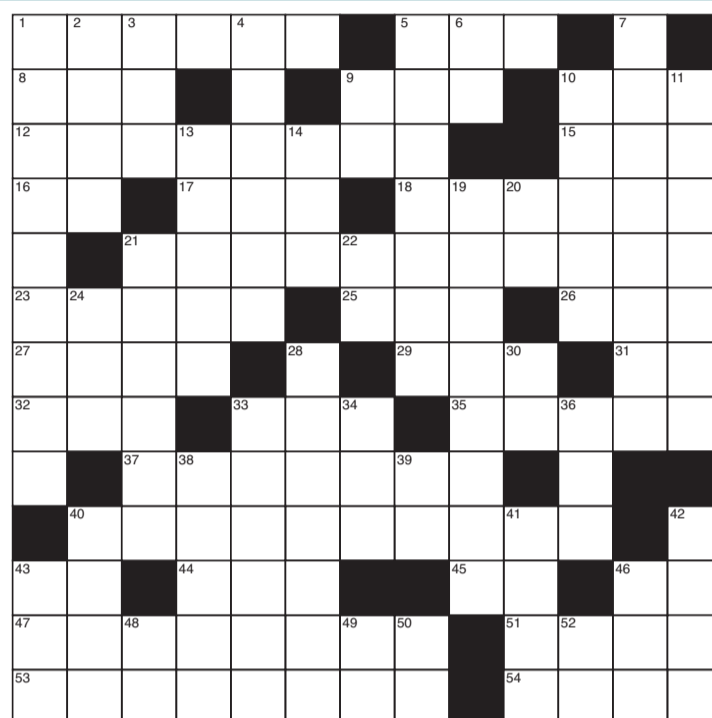
idea da applicare anche ad altre patologie. A me serviva un punto di riferimento, perché essendo in piena attività lavorativa, ho sempre considerato un fastidio effettuare i controlli della pressione.

A questo punto mi ha detto il medico "Non hai più scuse per non abituarti a seguire i miei consigli!" So che il controllo della pressione, e quindi dell'ipertensione, è fondamentale per prevenire importanti patologie: spero le trattiate specificatamente nei prossimi numeri del giornale. Ancora grazie, anche per la comodità di ricevere le Vostre notizie direttamente a casa.

L. ORTICA - Napoli

Ipertensione, giocando

L'IPERCUCIVERBA



ORIZZONTALI. 1. Modello di auto Volkswagen 5. Si dà alla partenza 8. Repubblica Federale Tedesca 9. Fuori della casa di campagna 10. Così finisce... la salamoia 12. Ne sono vittime le rocce 15. Articolo tedesco 16. Sigla di Sondrio 17. Community di Utenti Internet con connessione condivisa 18. Lo Scout che cerca talenti artistici 21. Serve a definire una misura o un indice 23. Nell'occhio umano 25. Valle austriaca al confine con l'Alto Adige 26. Nero senza... finale! 27. Gonna senza testa... 29. Così si pronuncia il sì inglese 31. Risposta affermativa 32. Macchioline sulla pelle 33. Istituto di Studi bancari 35. Monete diffuse nell'antico e moderno Oriente 37. Lo è la misura più elevata 40. Documento da presentare al confine 43. La fine di Asti 44. Padiglione d'Arte contemporanea 45. Le vocali in nero 46. Bevanda aromatica 47. Lo è chi soffre di ipertensione 51. Christian di moda e profumi 53. Colpo di rasoio 54. Fitta di asperità o difficoltà

VERTICALI. 1. La si misura dal medico o in farmacia 2. Il prefisso africano 3. Si dice a sette e mezzo 4. Ampie, ventilate 5. Proibiti 6. Le vocali nella stiva 7. Abitanti della capitale austriaca 9. Sigla di Ancona 10. Diffuso nome di cinema e teatri 11. Vasi sanguigni 13. La si lancia pensando di vincere 14. Ha sede nel "Palazzo di Vetro" 19. Cancellare dati o punteggi 20. Avverbio di luogo 21. E' la più bassa... e non deve essere alta! 22. Sigla di Rovigo 24. Rai Net Europe 28. Di struttura relativa alle ossa 30. Sopra 33. Sollevati, innalzati 34. Suono prodotto da un segnale 36. A favore 38. Un sapore astringente 39. Sigla di Modena 40. La usa il fumatore 41. La città di Iacopone 42. Segue il tramonto 43. Sigla di veicoli da trasporto 46. Quantitativo imprecisato 48. Iniziali dello scrittore Siciliano 49. Le consonanti di Asti 50. Le vocali in gola 52. Andare poetico

POCHE DOMANDE PER ESSERTI PIÙ VICINI

Scrivi le tue impressioni

Età

Sesso: F M

Regione di Residenza:

1) Per tenerti informato utilizzi?

- Giornali
 Quotidiani
 Riviste
 Internet
 Radio
 TV
 Libri
 Altro (specificare)

2) Puoi, gentilmente, indicarci quale articolo o contenuto del giornale hai trovato particolarmente interessante?

.....

3) Puoi, gentilmente, indicarci quale rubrica del giornale hai trovato particolarmente piacevole?

.....

4) Cosa ti piacerebbe leggere sul prossimo numero?

.....

5) Delle seguenti frasi segna quelle che descrivono meglio le tue abitudini:

Mangio molta verdura
 SI NO

Mangio molto poco

SI NO

Evito l'uso dello zucchero

SI NO

Evito di mangiare i grassi

SI NO

Sono un buongustaio

SI NO

Tendo ad eliminare la carne dalla mia dieta

SI NO

Uso prodotti dietetici

SI NO

Trascuro molto la mia alimentazione

SI NO

Ho problemi di salute che mi impongono di stare attento a quello che mangio

SI NO

Seguo un'alimentazione controllata

SI NO

6) Come valuti globalmente il tuo stato di salute?

- Ottimo
 Buono
 Discreto
 Così così
 Poco soddisfacente
 Per nulla soddisfacente

7) Assumi regolarmente le compresse per la cura della tua malattia?

SI NO

8) Ti capita di dimenticare durante la giornata di assumere il farmaco?

SI NO



Vincere l'ipertensione, giorno dopo giorno

Programma educativo realizzato con il contributo non condizionato di:

NOVARTIS

Fondazione Giancarlo Quarta

CV SUCCESS zone
 Everyday blood pressure victories.