

Pressione arteriosa

Un problema o una situazione è affrontabile con maggior efficacia se ne conosciamo le cause che lo generano. Si parla generalmente di pressione riferendosi a quella sanguigna, determinata dalla pressione che il sangue esercita all'interno delle pareti arteriose.

La formula di riferimento è **$P = R \times F$** (Pressione = Resistenza per Flusso).

Resistenza = La pressione massima e la pressione minima sono determinate dalla resistenza che le pareti arteriose oppongono al flusso sanguigno.

Flusso = È determinato dalla quantità, densità, viscosità, del sangue che scorre nei vasi sanguigni.

Causa principale che determina **l'innalzamento della pressione** massima per l'aumentata resistenza è l'arteriosclerosi, ridotta elasticità delle arterie, sclerotizzazione, indurimento per eccessivo e continuativo uso di sale, alcol, grassi.

Cause principali che determinano **l'abbassamento della pressione** massima per la diminuita resistenza, sono le condizioni che agiscono inibendo i recettori beta* del sistema nervoso simpatico, determinando bradicardia e lassità dei tessuti vasali.

Cause determinate dalla **qualità** del flusso sono l'ispessimento della massa sanguigna per innalzamento dell'HT (ematocrito)**.

Cause determinate dalla **quantità** del flusso sono emorragie mestruali e ulcere che determinano una perdita della massa sanguigna, nelle ustioni estese invece c'è una perdita del plasma sanguigno***.

Le problematiche inerenti all'innalzamento o abbassamento della pressione possono avere un'origine centrale, periferica, costituzionale o ereditaria.

Il cuore pompa il sangue ossigenato verso la periferia. La gittata sanguigna è determinata dalla contrazione del ventricolo, sistole. Per meglio ricordarcelo prendiamo in considerazione la componente onotomatopeica yin/yang: per pronunciare "sistole" (yin) la bocca si contrae come il ventricolo che deve espellere il sangue, l'atrio invece si apre per accogliere il sangue ossigenato che arriva dai pol-

moni, "diastole" (yang).

Il sangue immesso in circolo dalla sistole, esercita la massima pressione all'interno delle pareti arteriose, è il momento in cui la pressione è massima.

Nel tempo che il sangue si trova nell'atrio, è il momento in cui il sangue sta esercitando la pressione minima all'interno delle pareti arteriose.

Il rapporto tra Qi (energia) e Xue (sangue), sono gli elementi fondamentali per la regolarizzazione del flusso sanguigno. Possiamo avere delle arterie pulite ed elastiche, una qualità del sangue ottimale, si possono assumere, vasodilatatori, fluidificanti del sangue, anti aggreganti, beta bloccanti, stimolanti eccetera, ma se manca il Qi, la componente che lo fa fluire, il problema non si risolve. Traducendo in termini comprensibili bisogna respirare! E respirare bene. Ci vengono incontro il *taiji quan*, il *qi gong*, lo *yoga*, lo *jogging*, parole antiche e nuove, il concetto è lo stesso. Il consiglio più economico, veramente alla portata di tutte le persone che veramente vogliono risolvere questo problema senza alibi, è fare quotidianamente le scale in maniera continuativa. Prendersi il tempo necessario per inspirare ed espirare profondamente lentamente ogni gradino, sentire l'aria che entra nei polmoni, che raggiunge il sangue, non solo nello "spazio morto" tra la faringe e i bronchi, questa è la via più semplice e attuabile. La pressione negativa che si genera nei polmoni determina il recupero della "capacità vitale" con tutto ciò che ne consegue.

Buona respirazione.

BLDSR

segue

**betabloccanti*

farmaci che agiscono inibendo i recettori beta del sistema nervoso simpatico sono: sotalolo, propranololo, oxprenololo, alprenololo, metoprololo, acebutolo, atenololo, pindololo. Il loro effetto principale si esprime sul sistema cardiovascolare, con diminuzione della frequenza cardiaca, riduzione della pressione arteriosa, stabilizzazione della membrana cellulare. Causano inoltre broncocostrizione. I betabloccanti trovano largo impiego nella terapia delle malattie cardiovascolari; nel trattamento dell'ipertensione arteriosa (da soli o associati ai diuretici); della cardiopatia ischemica da insufficienza coronarica (angina pectoris), perché riducono il lavoro cardiaco; in alcune forme d'aritmie ipercinetiche; in soggetti con pregresso infarto che sviluppano aritmie ventricolari.

** *Ht. sigla di Hematocrit*, ematocrito in italiano. È la percentuale del volume del sangue occupato dai GR (globuli rossi). Un Ht del 45% o 0,45 indica che il 45% del volume totale del sangue è occupato dai GR, il restante 55% è costituito dal plasma. Il valore dell'ematocrito segue di pari passo quello dei GR, per cui esso è diminuito nelle anemie ed aumentato nelle poliglobulie.

*** *plasma sanguigno* è una componente del sangue. È il liquido in cui sono sospese le cellule sanguigne, contiene proteine, nutrienti, prodotti del metabolismo, ormoni ed elettroliti inorganici. Ha un colore paglierino, composto principalmente da acqua, proteine e sali minerali. Serve come mezzo di trasporto per il glucosio, i lipidi, ormoni, i prodotti del metabolismo, anidride carbonica e ossigeno.

BLDSR