

## ***Ipertensione e ipotensione***

### **IPERTENSIONE**

Si parla di ipertensione quando i valori pressori sono, stabilmente, per 3 giorni differenti, superiori o uguali a 160/95 mm Hg. Sono considerati normali i valori fino a 140/90.

Si parla di ipertensione lieve quando i valori della pressione diastolica sono tra i 90 e i 104 mm Hg; ipertensione moderata tra 105 e 114; grave quando la pressione diastolica è superiore a 115 mm Hg, "borderline" quando i valori sono tra 140/90 e 160/95 oppure quando la diastolica supera, solo in qualche occasione, i 90 mm Hg.

Si distinguono due forme di ipertensione: essenziale o idiopatica e secondaria, se è provocata dalla malattia di un organo (ipertensione arteriosa renale, polmonare, cardiovascolare).

L'ipertensione essenziale è determinata da una vasocostrizione arteriosa, prima funzionale e in seguito organica, delle arteriole che provoca l'aumento della resistenza al flusso sanguigno.

È favorita da fattori costituzionali, soprattutto l'obesità, da una predisposizione familiare, dalla sedentarietà, da stress psichici.

Clinicamente entrambe le forme si manifestano con sintomi simili: cefalea, astenia, vertigini, disturbi del sonno, diminuzione del rendimento, limitazioni dell'attività renale e cardiaca e lesioni (anche gravissime) al SNC come l'emorragia cerebrale.

L'ipertensione è mantenuta dall'assunzione di **caffè e grano**. Alcuni pazienti eliminano il caffè, ma l'ipertensione continua. Eliminando anche la pasta, il pane e tutti i preparati di frumento, quali grissini, brioche, biscotti, fette biscottate, crackers, avremo una normalizzazione della pressione arteriosa. Possono esserci altri alimenti responsabili, ma devono essere individuati di volta in volta con la ricerca kinesiologica delle intolleranze alimentari.

### **IPOENSIONE ARTERIOSA**

Per lo più è una condizione parafisiologica, costituzionale che non dà sintomatologia, eccezion fatta per particolari situazioni quali lo stress, il calore eccessivo, brusche variazioni di postura.

Con l'anamnesi si escludono altre eziologie quali: l'assunzione di farmaci ipotensivi (neurolettici come i fenotiazinici, antidepressivi come le imipramine, gli antipertensivi, i diuretici, la levodopa, i lassativi), diverse forme di stenosi aortica, danni miocardici, ostacoli al riempimento ventricolare, affezioni midollari; morbo di Parkinson o lesione extrapiramidale; neuropatia diabetica; ipotensione ortostatica primitiva, morbo di Addison, ipotiroidismo, panipopituarismo, feocromocitoma, simpaticotomia, gastrectomia, ipovolemia (vomito, diarrea, emorragia), allattamento prolungato, gravidanza.

A volte scambiamo l'ipotensione con l'**ipoglicemia** che insorge in particolar modo a metà mattina, quando c'è l'orario di massima energia dell'organo pancreas. L'insulina del pancreas regola l'iperglicemia provocata dalla colazione a base di carboidrati. Questi sono composti di più molecole di zuccheri semplici, (per esempio il saccarosio, che usiamo quotidianamente e composto di glucosio e fruttosio). L'azione dell'insulina provoca ipoglicemia, con la possibilità di avere alcuni di questi sintomi: **nervosismo, irritabilità, esaurimento nervoso, ipotensione, svenimento, vertigini, tremore, sudori freddi, depressione, stanchezza, fiato corto, sonnolenza, insonnia, mal di testa, indigestioni, dimenticanza, ansietà senza causa, confusione, indecisione, scarsa concentrazione, tremore interno, palpitazione, tachicardia, dolori muscolari, intorpidimento, asocialità, iposessualità, allergie, pruriti, neurodermatiti, in coordinazione dei movimenti, crampi alle gambe, vista torbida, sussulti muscolari, convulsioni, barcollamento, impotenza, incubi, artrite reumatoide, fobie e timori.**

Per ovviare all'ipoglicemia dobbiamo, di mattino, alimentarci solo con frutta acida o semi acida. La frutta contiene fruttosio, uno zucchero semplice, che non abbisogna dell'intervento del pancreas. L'azione dell'acido, inoltre, ci stimola i muscoli e ci rende più svegli e attivi, come se avessimo bevuto caffè.

***Dott. Giovanni Angilè***  
**Medico Chirurgo**

Agopuntura - Omeopatia - Neuralterapia - Mesoterapia Omeopatica – Riflessoterapie  
Terapia del dolore - Chiroterapia (Manipolazioni Vertebrali)  
Kinesiologia Applicata - Ipnosi - Allergie Alimentari

Per informazioni telefonare al: 349 2344166  
Studio: Via Nino Bixio, 9 - 35030 Caselle di Selvazzano (PD)  
Sito internet: [www.giovanniangile.it](http://www.giovanniangile.it)