

Ipertensione notturna: segni, cause e trattamenti

Autore: Redazione

Data: 09 Giugno 2024



Per la maggior parte dei pazienti affetti da **ipertensione**, la pressione sanguigna diminuisce durante la notte per poi risalire al mattino. Tuttavia, in alcuni pazienti, questa patologia si manifesta sia di giorno che di notte.

È importante sapere che la **pressione arteriosa** segue un **ritmo circadiano**: tende a diminuire durante la notte e a risalire al mattino. Quali sono le cause e come agire?

Ipertensione Arteriosa Notturna: Cos'è Esattamente?

Malattia cronica più frequente al mondo, l'**ipertensione arteriosa** corrisponde a una **pressione eccessiva nelle arterie**. La pressione arteriosa deve essere inferiore a 140 mmHg (millimetri di mercurio) per la pressione sistolica e 90 mmHg per la pressione diastolica. Oltre questi valori, si

parla di ipertensione arteriosa. La nostra pressione varia durante il giorno: è più alta al mattino e può aumentare in situazioni di stress... soprattutto durante una visita medica! È l'effetto 'camice bianco'. Normalmente, la pressione arteriosa è nettamente più bassa di notte: non dovrebbe superare i 120/70. L'ipertensione notturna è generalmente il riflesso di un'ipertensione diurna. Nella maggior parte dei casi, i pazienti che hanno una pressione arteriosa normale durante il giorno non hanno una pressione notturna elevata. Tuttavia, l'assenza di riduzione della pressione arteriosa durante la notte nei pazienti ipertesi è più fortemente correlata agli eventi cardiovascolari.

Secondo la Fondazione Alzheimer, il rischio di [Alzheimer](#) e malattie correlate sarebbe anche maggiore negli individui anziani con ipertensione arteriosa notturna.

Segni e sintomi dell'Ipertensione

L'ipertensione arteriosa è spesso asintomatica, tranne in caso di valori molto elevati. A volte può essere associata a segni piuttosto aspecifici come:

- [mal di testa](#);
- difficoltà di concentrazione;
- vertigini;
- disturbi visivi o ronzio alle orecchie.

Diagnosi dell'Ipertensione Notturna

Malattia asintomatica, l'ipertensione arteriosa viene spesso scoperta casualmente durante un esame clinico dal medico di famiglia. L'importante è fare la diagnosi sulla base di una serie di misurazioni e non di un singolo valore. In caso di pressione arteriosa superiore a 140/90, si chiederà al paziente di effettuare automisurazioni a casa con l'aiuto di un misuratore di pressione. Rispetto alla misurazione della pressione in ambulatorio, quella effettuata a casa è più affidabile e ha il vantaggio di includere diverse misurazioni che saranno mediate.

Secondo alcuni studi, una persona su quattro con pressione diurna normale potrebbe soffrire di ipertensione notturna. L'ipertensione notturna è difficile da misurare perché è falsamente aumentata in caso di risveglio. Se necessario, può essere valutata mediante una misurazione ambulatoriale della pressione arteriosa (MAPA) nelle 24 ore.

Cause dell'Ipertensione Notturna

Le principali cause note dell'assenza di riduzione della pressione arteriosa durante la notte sono:

- disturbi del sonno;
- patologie respiratorie (apnea notturna, insufficienza respiratoria);
- tabagismo;
- obesità;
- [diabete](#);
- eccesso di sale nell'alimentazione;
- insufficienza renale;
- età avanzata.

Trattamento

Se l'ipertensione arteriosa è spesso definita, a ragione, un "killer silenzioso", esistono molti trattamenti per porvi rimedio. Inizialmente, si consiglierà al paziente di adottare misure igienico-dietetiche: perdita di peso in caso di sovrappeso, riduzione del consumo di sale, cessazione del fumo, pratica regolare di attività fisica... Se queste nuove abitudini di vita non consentono di raggiungere valori di pressione normali dopo tre mesi, il medico di famiglia prescriverà un trattamento antipertensivo.

In caso di ipertensione arteriosa notturna, è importante trattare la causa: ad esempio, la sindrome delle apnee ostruttive del sonno (OSAS) o [disturbi del sonno](#) che possono impedire una riduzione della pressione durante la notte. Infine, alcuni studi – in particolare lo studio HOPE – suggeriscono che l'assunzione del trattamento (Ramipril) la sera piuttosto che al mattino comporterebbe una riduzione degli effetti collaterali conseguenti all'ipertensione, consentirebbe un migliore controllo della pressione arteriosa notturna e sarebbe associata a una prognosi migliore. Fonte: [FemmeActuelle](#).

Foto: [DepositPhotos](#).

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/ipertensione-notturna-segni-cause-trattamenti/>

Generato il 13/06/2026