

Ipertensione in gravidanza: sintomi, cause, rimedi e dieta

Autore: francesca

Data: 26 Marzo 2012



L'ipertensione cronica è un **disturbo comune in gravidanza** e nel 90-95% dei casi può essere essenziale o associato ad altri disturbi come ipertiroidismo o ipotiroidismo, eccesso di ormone della crescita, iperparatiroidismo, coartazione dell'aorta e uso di contraccettivi orali.

Ipertensione: cause

Circa il 20 – 25% delle donne con ipertensione cronica in gravidanza tende a sviluppare [gestosi e preeclampsia](#) durante la gravidanza. L'ipertensione cronica si verifica in circa il 22% delle donne in età fertile, con variazioni a **seconda dell'età, della razza, e dell'indice di massa corporea**. I dati sulla popolazione indicano che circa l'1% delle gravidanze è complicato da ipertensione cronica, il 5 – 6% da ipertensione gestazionale e l' 1 – 2% da preeclampsia.

L'ipertensione è il problema più comunemente riscontrato dalla medicina durante la gravidanza e provoca complicazioni al 2 – 3% delle gravidanze. I disordini ipertensivi durante la gravidanza sono

classificati in 3 categorie:

1. Ipertensione cronica
2. Gestosi – Preeclampsia – eclampsia
3. Ipertensione gestazionale (ipertensione transitoria della gravidanza o ipertensione cronica identificata nella seconda metà della gravidanza).

L'ipertensione cronica è definita come **pressione sanguigna superiore a 140/90 mm Hg** prima della gravidanza o nelle prime 20 settimane di gestazione. Quando l'ipertensione si presenta durante il periodo di gestazione inferiore a 20 settimane, l'innalzamento della pressione arteriosa di solito è dovuta a ipertensione cronica. Al contrario, la nuova insorgenza di elevata pressione sanguigna dopo la 20ma settimana di gestazione si identifica come preeclampsia. La Preeclampsia si verifica in circa il 5% di tutte le gravidanze, nel 10% delle prime gravidanze, e nel 20-25% delle donne con una storia di ipertensione cronica.

L'ipertensione gestazionale si riferisce a ipertensione con esordio a partire da dopo il 5° mese, quando non ci siano altre caratteristiche di preeclampsia e seguita da una normalizzazione della pressione del sangue subito dopo il parto.

Delle donne che presentano inizialmente un'apparente ipertensione gestazionale, circa un terzo sviluppa la sindrome di preeclampsia. Per questo motivo, tali pazienti devono essere tenute sotto osservazione medica per evitare una possibile complicazione. La fisiopatologia della ipertensione gestazionale è sconosciuta ma, in assenza delle caratteristiche di preeclampsia, gli esiti materni e fetali sono di solito normali.

L'ipertensione prima della gravidanza o durante la gravidanza è associata ad un rischio maggiore di diabete gestazionale. L'ipertensione transitoria in gravidanza (cioè, lo sviluppo di ipertensione isolata in una donna in gravidanza, senza altre manifestazioni della preeclampsia) è associata fortemente con il successivo sviluppo di ipertensione cronica.

Ipertensione in gravidanza: i sintomi e i rischi

Sebbene materna, la pressione arteriosa diastolica superiori a 110 mm Hg è associata ad un **aumentato del rischio di distacco della placenta e la riduzione della crescita fetale**. I sintomi con cui, in genere, il disturbo si manifesta concretamente sono:

- capogiri
- mal di testa
- vista sfocata
- improvviso e consistente aumento di peso
- particolare irritabilità e senso di pesantezza allo stomaco
- ritenzione idrica eccessiva
- gonfiore alle gambe, alle braccia e al viso
- In alcuni casi di preeclampsia, c'è anche la presenza di edema, lividi ingiustificati in alcune parti del corpo

Ipertensione: dieta e rimedi

La dieta per curare l'ipertensione è, in generale, una dieta a basso contenuto di sodio e quindi di sale in tutte le sue forme. Il sale, infatti, si presenta in diverse forme, sia come siamo abituati a conoscerlo in formato grosso o fino, ma anche e soprattutto in cibi elaborati ad alto contenuto di sodio. E' importante anche imparare a riconoscere i termini usati sui pacchetti per indicare il

contenuto di sodio: privo di sodio significa meno di 5 mg per porzione; basso contenuto di sodio significa 140 mg o meno; contenuto di sodio ridotto significa almeno il 25 per cento in meno per porzione.

La dieta contro l'ipertensione in gravidanza si concentra su cereali integrali, frutta e verdura, latticini a basso contenuto di grassi e prodotti a base di carne. Tale dieta non solo deve limitare l'apporto di sodio, ma anche incrementare i tre minerali che aiutano il controllo della pressione sanguigna:

1. calcio
2. magnesio
3. potassio

Se si pranza o si cena fuori, in questi casi, bisogna essere molto specifici nel richiedere le pietanze che siano possibilmente fresche e poco elaborate. Infine, è meglio mangiare cibi più freschi e meno congelati.

Per quanto riguarda **la terapia e i rimedi** per abbassare la pressione arteriosa del sangue, bisogna dire, tuttavia, che **ogni caso di ipertensione in gravidanza è a se** e prevede la supervisione del medico.

Ci sono casi di ipertensione in gravidanza in cui, l'unico rimedio utile, è **l'espletazione del parto**, mentre, altri, in cui la gravidanza può essere portata avanti e si può intraprendere una **terapia antiipertensiva** con farmaci specifici per curare questo episodio.

In particolare, la terapia dell'ipertensione in gravidanza **non prevede l'uso di diuretici** come, invece, le più comuni terapie farmacologiche di molte ipertensioni. La dieta in gravidanza deve essere ricca di frutta e verdura e **povera di salumi e formaggi**.

Prendersi cura di se stesse è il modo migliore per prendersi cura del proprio bambino. In particolare è importante:

- Rispettare le visite di monitoraggio stabilite dal medico per controllare la pressione
- Assumere i farmaci come prescritto dal medico e con regolarità assoluta. Il medico prescriverà il farmaco più sicuro con la dose più appropriata
- Rimanere attive, seguendo le raccomandazioni del medico per l'attività fisica. Nei casi di preeclampsia, tuttavia, il riposo a letto potrebbe essere consigliato
- Seguire una dieta sana limitando la quantità di sodio e prendere le [vitamine prenatali](#)
- **Controllare il peso corporeo** in modo che sia quello previsto dagli standard sanitari per ogni caso specifico
- Evitare il fumo, l'alcool e altri tipi di droghe e farmaci
- In taluni casi, quando c'è il rischio di eclampsia, il medico può anche prescrivere basse dosi di terapia con aspirina durante la gravidanza per ridurre il rischio di sviluppare la malattia

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/mamma/ipertensione-in-gravidanza-sintomi-cause-rimedi-e-dieta/>

Generato il 20/04/2025