



## Studio PREMIER

---

**Data** 29 settembre 2003  
**Categoria** cardiovascolare

---

Lo studio ha valutato l'effetto di due interventi comportamentali sulla pressione sanguigna.

Hanno preso parte allo studio 810 adulti di età media 50 anni ( il 62% donne; il 34% afro-americani ) con pressione sistolica compresa tra 120 e 159 mmHg e diastolica di 80-95 mmHg, che non stavano assumendo farmaci antipertensivi.

I partecipanti sono stati assegnati in modo randomizzato ad uno dei 3 gruppi.

A) gruppo dell'intervento comportamentale basato sulle raccomandazioni standard per ridurre la pressione sanguigna : perdita di peso, riduzione di sodio, aumento dell'attività fisica, limitata assunzione di alcool ( n=268 );

B) gruppo dell'intervento comportamentale basato sulle raccomandazioni standard in associazione alla dieta DASH ( Dietary Approaches to Stop Hypertension ) ricca di frutta, verdura, prodotti a basso contenuto di grassi ( n=269 )

C) gruppo di controllo a cui sono stati forniti solo consigli ( n=273 ).

Dopo 6 mesi entrambi gli interventi comportamentali ( gruppi A e B) hanno ridotto in modo significativo il peso corporeo, migliorata la forma fisica e ridotta l'assunzione di sodio.

La riduzione netta della pressione sistolica nel gruppo A è stata di 3,7 mmHg (p< 0.001) e di 4,3 mmHg (p<0.001) nel gruppo B; la differenza dei valori di pressione sistolica tra il gruppo A ed il gruppo B è stata di 0,6 mmHg ( p=0.43 ).

La pressione sanguigna ottimale ( pressione sistolica < 120 mmHg e pressione diastolica <80 mmHg ) è stata raggiunta nel 19% del gruppo C, nel 30% del gruppo A e nel 35% nel gruppo B.

Questo studio dimostra che le persone con pressione sanguigna superiore al normale , tra cui i soggetti con ipertensione al I stadio ( sistolica: 140-159 mmHg e/o diastolica 90-95 mmHg), che modificano il proprio stile di vita , possono ridurre la pressione sanguigna abbassando in tal modo il rischio di malattia cardiovascolare.

JAMA 2003, 289: 2083-2093