



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