

E questa condizione, diffusa e comune nell'occidente industrializzato, sta diventando un problema di una certa urgenza anche nei paesi che in questi anni stanno conoscendo uno sviluppo economico in crescita esponenziale, i cosiddetti paesi emergenti. In Brasile per esempio, il Ministero della Salute ha rivelato che se nel 2006 l'alta pressione interessava circa il 21,5% dei brasiliani, nel 2009 la percentuale era salita al 24,9%, una crescita quindi di quasi 4 punti.

USA Today riporta che recentemente il **ministro della salute brasiliano**, Jose Temporao, ha voluto diffondere alla popolazione una serie di consigli per tentare di porre un freno all'aumento della percentuale di persone con pressione arteriosa elevata.

Lo ha fatto a Brasilia, durante il lancio di una nuova campagna nazionale contro la pressione alta.

Tra le ricette che sarebbero efficaci per tenere sotto controllo la pressione il ministro ha consigliato più esercizio fisico quotidiano, ribadendo che **anche il sesso ha un suo ruolo fondamentale nel tenere in forma il fisico, compresa la funzionalità del sistema circolatorio.**

Naturalmente, oltre al [sesso](#), il ministro ha indicato in una **dieta sana, equilibrata e regolare** un fattore di prevenzione importante, e, nel paese della musica e della samba, non ha dimenticato di indicare nella *Danza* un altro strumento di prevenzione efficace. (fonte: stetoscopio.net)