



Consigli di alimentazione Ipertensione

Quando il cuore si contrae e spinge il sangue nel sistema arterioso, fase di sistole, si genera una pressione chiamata sistolica (o massima). Nella fase successiva, diastole, il cuore si rilassa e si riempie di sangue: non essendoci la spinta della contrazione, la pressione generata diminuisce e si parla di pressione diastolica (o minima). L'ipertensione è una patologia caratterizzata da un aumento considerevole della pressione arteriosa, i cui valori normali non devono superare 130/85 mmHg (sistolica/diastolica). Fino a 140/90 i valori sono al limite superiore della norma, oltre si può parlare di ipertensione, di diverso grado a seconda dei valori rilevati. Spesso non si riconosce una causa e allora si parla di ipertensione essenziale; se fosse invece conseguenza di una malattia (per esempio insufficienza renale, malattie vascolari renali, iperaldosteronismo) si parla di ipertensione secondaria. Nell'ipertensione essenziale i fattori in gioco possono essere molteplici: la familiarità, l'obesità, il vizio del fumo, lo stress, la sedentarietà, una dieta sbagliata. Poiché l'ipertensione costituisce fattore di rischio per diverse patologie, quali ictus, infarto miocardico, scompenso cardiaco, è bene intervenire mediante misure igienico-comportamentali (oltre all'eventuale terapia farmacologica consigliata dal medico):

- calo ponderale se necessario o mantenimento del peso ideale;
- riduzione del consumo di sodio nella dieta (evitare di aggiungere sale ai cibi e porre attenzione a quello contenuto nei cibi stessi);
- aumento dell'introduzione di potassio nella dieta (che, al contrario del sodio, riduce i valori di pressione arteriosa);
- riduzione del consumo di grassi saturi;
- riduzione del consumo di alcol;
- abolizione del fumo;
- aumento dell'attività fisica.



Alimenti consigliati

- frutta fresca, cotta o frullata;
- verdura: tutti i tipi. Da tenere presente il contenuto di sodio superiore in certe verdure: barbabietole, finocchi, cardi, carciofi, crescione, carote, erbe, spinaci, crauti, verza;
- pasta, riso (attenzione al sale aggiunto nell'acqua di cottura);
- pane, crackers, grissini non salati;
- latte intero o parzialmente scremato, yogurt;
- formaggi freschi: mozzarella, ricotta, belpaese, con moderazione;
- carni magre: pollo, coniglio, tacchino, vitello, manzo;
- pesce fresco o surgelato;
- uova con moderazione;
- condimenti: olio extravergine di oliva o di semi; lardo, burro, strutto con moderazione;
- aromi: prezzemolo, salvia, rosmarino, aglio, peperoncino, menta, chiodi di garofano
- aceto, limone (succo), zafferano, pepe, cannella, noce moscata, vaniglia;
- zucchero, miele, gelati, marmellate;
- vino e birra con moderazione.

Alimenti sconsigliati

- piselli surgelati o secchi, verdura in scatola, minestre pronte;
- pizza (con moderazione e non con salumi);
- prodotti salati: focaccia, pane, ecc.;
- latte condensato o in polvere;
- formaggi stagionati;
- salumi e affettati;
- carni grasse, oca, selvaggina, frattaglie, carni conservate in scatola;
- dolci di preparazione industriale;
- caffè, the, liquori;
- pesce: aringhe, acciughe, sardine, molluschi, crostacei, caviale, merluzzo secco, baccalà, salmone affumicato, pesce sott'olio, marinato, in scatola, in salamoia, in carpione;
- dadi per brodo, estratti di carne e di vegetali, glutammato di sodio, capperi, olive, salse e sughi conservati, maionese di preparazione industriale, mostarde.