

CONSIGLI DIETETICI PER IPERTENSIONE ARTERIOSA

Definizione

L'ipertensione arteriosa è una patologia caratterizzata da elevati valori di pressione arteriosa; rappresenta un problema medico largamente diffuso nella popolazione adulta con importanti ripercussioni sulla salute del soggetto, poiché costituisce un fattore di rischio per l'insorgenza di patologie gravi a carico di organi bersaglio come cuore, cervello e rene.

Diagnosi

Attualmente si definisce "iperteso" un soggetto che presenti una pressione arteriosa uguale o superiore ai valori di 140/90 mmHg. Fondamentale per la diagnosi di ipertensione arteriosa il monitoraggio dinamico nelle 24 ore della pressione arteriosa (Holter pressorio).

Ruolo della nutrizione

La presenza di alterazioni a carico degli organi bersaglio (cuore, reni, arterie) influenzano notevolmente il rischio cardiovascolare del paziente e guidano la terapia farmacologica. L'eccesso di peso può favorire l'insorgenza di ipertensione arteriosa. Un consumo eccessivo di sale può favorirne l'instaurarsi, soprattutto nelle persone predisposte. Per tale motivo risulta importante un regime alimentare adeguato.

Consigli nutrizionali

Gli obiettivi del trattamento dietetico per i pazienti affetti da ipertensione arteriosa sono:

1. raggiungimento e/o mantenimento di un peso corporeo desiderabile con la normalizzazione della circonferenza vita, ossia della quantità di grasso depositata a livello addominale
2. controllo dell'uso di sale
3. riduzione del rischio di sviluppare le complicanze

La dieta deve prevedere un apporto calorico adeguato ed essere il più possibile varia.

Ridurre progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina. Preferire al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato).

Limitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.) e prediligere erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry) per insaporire i cibi. È possibile esaltare il sapore dei cibi usando anche succo di limone e aceto.

Consumare solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snack salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).

Importante effettuare regolare attività fisica. Nell'attività sportiva moderata reintegra con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.

Vero o falso

Poco sale abbassa la pressione arteriosa.

VERO

Gli studi che hanno valutato gli effetti della riduzione dell'apporto di sale nella dieta confermano che negli ipertesi la diminuzione del sale nella dieta comporta mediamente una riduzione della pressione sistolica di 5 mmHg e della diastolica di 3 mmHg.

Il limite massimo di sale raccomandato è di 5 grammi.

VERO

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non introdurre più di 2 grammi di sodio con la dieta giornaliera. Un grammo di sale contiene circa 0,4 grammi di sodio, pertanto due grammi sodio corrispondono a circa 5 grammi di sale da cucina, che sono all'incirca quelli contenuti in un cucchiaino da the.

Quando si parla di sale ci si riferisce esclusivamente a quello da tavola.

FALSO

Nel calcolo del consumo giornaliero di sale complessivo va tenuto in considerazione anche il sodio contenuto negli alimenti e nelle bevande. Occorre fare attenzione a quello che si mangia valutando approssimativamente il contenuto di sale e quindi di sodio.

Alcuni esempi di quantità di sodio nascoste nel piatto

300 gr di pizza rossa o bianca = 2 grammi

50 gr di pane (una fetta) = 0,15 grammi

20 gr biscotti docli (2-4 biscotti) = 0,04 grammi

50 gr di parmigiano = 0,3 grammi
50 gr di prosciutto crudo dolce (3-4 fette medie) = 1,29 grammi
50 gr di prosciutto cotto (3-4 fette medie) = 0,36 grammi
50 gr di salame di Milano (8-10 fette medie) = 0,75 grammi
100 gr mozzarella di mucca = 0,20 grammi
20 gr Parmigiano grattugiato (1 cucchiaio) = 0,06

Fonte: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

La liquirizia interferisce con la pressione arteriosa.

VERO

La glicirizina, un principio attivo presente nella liquirizia, può intervenire sui livelli di aldosterone, un ormone che regola la pressione arteriosa, ed aumentarla lievemente se assunta in quantità molto elevate. Pertanto la liquirizia, consumata regolarmente ed in quantità elevate non è indicata per chi soffre di ipertensione arteriosa.



Vieni a trovarci su www.syrio.net