

POCHE REGOLE PER PREVENIRE E GESTIRE L'IPERTENSIONE



#ildietistainforma

- Meno sale
- Più frutta e verdura
- Controllo del peso
- Meno alcool
- Più attività fisica
- Interruzione fumo



IPERTENSIONE E DIETA

A cura dei Dietisti USL Umbria 1

La **pressione arteriosa**, che si misura in mm di mercurio, si identifica con la forza che fa il cuore per spingere in circolo il sangue. La pressione sistolica descrive la forza massima del cuore che si contrae e spinge il sangue nelle arterie; valori di pressione sistolica normali sono tra 90 e 119 mm/Hg

La pressione diastolica indica quando il cuore si dilata e si riposa, cioè tra un battito e l'altro; i valori normali devono aggirarsi nel range di 60-79 mm/Hg.

Si fa diagnosi di ipertensione quando sono rilevati valori di pressione minima superiori a 90 mmHg e/o 140 mmHg per la massima.

L'ipertensione è una patologia molto diffusa e colpisce circa il 20% degli adulti. È uno dei maggiori fattori di rischio delle malattie cardiovascolari, ictus, infarto, retinopatia ed è spesso associata ad altri problemi come sovrappeso e/o obesità, diabete, dislipidemie, sedentarietà, fumo.

Per questo è necessario attuare cambiamenti dello stile di vita, inclusa la dieta. La dieta infatti migliora anche la risposta alla terapia farmacologica.

La dieta mediterranea, ha dimostrato essere il modello alimentare più adatto a ridurre il rischio cardiovascolare e prevenire la malattia coronarica.

Poche regole per prevenire e/o gestire l'ipertensione...

RIDURRE IL SALE (chimicamente denominato cloruro di sodio)

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda per la popolazione adulta sana di non introdurre più di 5 gr di sale da cucina al giorno (1 cucchiaino raso), equivalenti a 2 gr di sodio (ogni grammo di sale contiene circa 0.4 gr di sodio). Negli anziani il consumo raccomandato è ancora inferiore e non deve superare i 4 gr di sale al giorno, poiché essi sono maggiormente esposti al rischio cardiovascolare e ipertensivo.

Un consumo eccessivo di sale, può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa; di contro, la diminuzione del consumo di sale nella dieta comporta la riduzione sia della pressione sistolica che di quella diastolica – 4-5 mmHg.

Le principali fonti di sodio nell'alimentazione sono:

- sodio contenuto allo stato naturale negli alimenti (frutta, verdure, carne, pesce, latte, ecc) che corrisponde al 15% della quota che assumiamo;
- sale aggiunto in maniera discrezionale nella cucina casalinga o a tavola che corrisponde a circa il 35% della quota che assumiamo;
- la maggior parte del sale – circa il 50% - è quello contenuto nei prodotti trasformati e/o conservati, artigianali e industriali (esempio pane, prodotti da forno, affettati, formaggi, prodotto preconfezionati ...). Il sale, infatti, è un ingrediente fondamentale per dare sapidità alle pietanze e per conservare gli alimenti.

Oggi ci siamo abituati a mangiare via via più salato, anche per effetto dei molti prodotti trasformati (artigianali e industriali) ricchi di sale. Ridurre la quantità di sale che si consuma ogni giorno non è difficile, soprattutto se la riduzione avviene gradualmente. Infatti, il gusto per il salato si modifica molto facilmente ed è possibile abituarci gradualmente a cibi meno salati.

Come comportarsi (Vedi anche articolo “Meno Sale più Salute” - Ottobre 2020)

- Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina, sala meno la pasta (non più di un cucchiaino di sale per litro d'acqua), metti meno sale nell'insalata, ecc.
- Non aggiungere sale nelle pappe dei bambini, almeno per tutto il primo anno di vita.
- Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sale (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.)
- Esalta il sapore dei cibi con succo di limone e aceto e insaporiscili con odori quali l'aglio, la cipolla, il sedano, il porro. Puoi anche usare erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry) ma con moderazione, senza usare sistematicamente le stesse tutti i giorni, soprattutto in gravidanza e in allattamento e nei bambini piccoli, evitando le del tutto nel primo anno di vita.
- Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno inscatola a basso contenuto di sale, ecc.).
- Togli la saliera dalla tavola: è preferibile non avere la tentazione di aggiungere sale alle pietanze.
- Utilizza cotture che consentano di esaltare il gusto risparmiando grassi e sale come cottura al vapore, al cartoccio, microonde.
- Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snack salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, salumi, ecc.) e non eccedere nel consumo di formaggi oltre le frequenze consigliate, scegliendo prodotti a minore contenuto di sale.
- Leggi l'etichetta dei prodotti confezionati, sia artigianali che industriali: ti sorprenderai di quanto sale è in essi presente.
- Sostituisci il sale comune con il sale arricchito con iodio (sale iodato).

AUMENTARE IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

Frutta e verdura contengono potassio, magnesio e calcio che sono minerali che favoriscono la eliminazione del sodio con le urine.

Troviamo il magnesio nei legumi, semi - di zucca, di lino – nella frutta oleosa e nei cereali integrali.

Le verdure a foglia verde come la rucola, gli spinaci, il radicchio, il crescione e i broccoli ma anche i legumi sono ricchi di calcio.

Infine tutta la frutta e la verdura è ricca di potassio, dalla banana al kiwi, dal pomodoro alla bietola.

Frutta e verdura contengono anche composti bioattivi - caroteni e polifenoli - che sono anti-ossidanti e contribuiscono a mantenerci in salute.

Rispettando il modello della dieta mediterranea suggeriamo 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, meglio se di stagione e di colore diverso.

CONTROLLARE IL PESO CORPOREO

La ipertensione è spesso presente in persone con eccesso di peso e ridurre il peso permette di controllarla meglio.

E' raccomandabile sempre affidarsi a un professionista della nutrizione per una dieta moderatamente ipocalorica abbinata a una regolare attività fisica.

Il vero obiettivo di una dieta dimagrante è infatti il mantenimento del peso perduto.

Per questo le linee guida sono concordi nel suggerire una riduzione che sia sostenibile nel tempo, ossia di almeno il 10% del peso iniziale – questo modesto calo permette generalmente di ridurre la pressione di 5-10 mmHg.

Le diete molto drastiche, del tipo “fai da te”, risultano spesso squilibrate. Ad esempio, le diete monodiete, quelle iperproteiche o basate su sostituti dei pasti o su digiuni e semi-digiuni prolungati possono essere dannose per la salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.

Vedi anche gli articoli su <https://www.uslumbria1.it/notizie/progetto-il-dietista-informa>

Terapia dietetica nella obesità – gennaio 2021

Ma i grassi sono buoni o cattivi? - aprile 2021

MODERARE IL CONSUMO DI ALCOOL

Spesso viene detto che un bicchiere di vino rosso è salutare perché ricco di polifenoli, nello specifico il resveratrolo. Una assunzione moderata di alcol, incluso il vino rosso, non è dannosa, ma non bisogna esagerare: ma nessuna società scientifica ha mai detto di iniziare a bere alcol per prevenire malattie cardiache. Anzi esagerare significa far aumentare il rischio di soffrire di ipertensione arteriosa, danneggiare il fegato e favorire l'obesità.

Un moderato consumo di alcool equivale a 20-30 g al giorno per gli uomini e 10-20 g per le donne.

SMETTERE DI FUMARE

Il tabagismo aumenta il rischio di ipertensione arteriosa e delle sue complicazioni ossia danni alle arterie, infarto, ictus. La probabilità per un fumatore di subire un ictus è doppia rispetto a chi non fuma ed è cinque volte maggiore il rischio di avere problemi al cuore.

L'aumento della pressione arteriosa dopo avere fumato una sigaretta si prolunga per oltre 15 minuti; di contro se si smette di fumare i rischi connessi al fumo diminuiscono, indipendentemente da quanto tempo si è stato fumatori

FARE ATTIVITA' FISICA

Altrettanto importante è fare regolarmente attività fisica di tipo, meglio di tipo aerobico e a bassa intensità e lunga durata, come camminare, pedalare, fare jogging, nuoto, ed anche cose divertenti come danzare.

Una camminata a passo svelto per 30 minuti per 5-7 giorni alla settimana può dare abbassamento della pressione arteriosa (tra i 5 -9 mm/Hg).

CURIOSITA'

Il cioccolato

Diversi studi hanno suggerito che il cioccolato può essere utile non solo all'umore, ma anche al nostro cuore. I flavonoidi del cacao possono avere un effetto protettivo sulla salute cardiovascolare.

E' consigliato il cioccolato fondente almeno al 70% di cacao e a piccole dosi (10-20 g). Il cioccolato infatti è anche ricco di grassi e zuccheri e potrebbe essere causa di aumento del peso. Inoltre fare attenzione alla qualità del cioccolato perché i flavonoidi si riducono nel processo di produzione.

La liquirizia

La liquirizia contiene la **glicirrizina**, a cui deve il sapore dolce. Questa sostanza nel nostro intestino viene convertita in acido glicirretico che, a sua volta tende a farci trattenere acqua e, come sappiamo. un maggior volume di sangue significa una pressione del sangue più alta.

Il caffè

Il ruolo svolto dalla caffeina sulla pressione è dibattuto. La caffeina può aumentare la pressione sanguigna ma nei consumatori abituali questo effetto si riduce notevolmente. La possibilità di un leggero aumento della pressione sanguigna esiste ed è importante limitarne il consumo a 2 caffè al giorno; ricordiamo che è bene evitare di bere bibite come alcune cola che contengono spesso caffeina quanto 2 o più caffè.

La frutta oleosa

Mangiare frutta secca fa bene al cuore. Noci, mandorle, ... contengono Vitamina E che è un antiossidante; acidi grassi omega 3 e omega 6 che proteggono le arterie migliorando la circolazione.

Importante è non esagerare nelle quantità perché la frutta secca ha un importante apporto calorico e scegliere sempre frutta senza sale aggiunto.

BIBLIOGRAFIA

Linee Guida per una sana alimentazione CREA <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension: the Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension (ESH) and of the European Society of Cardiology (ESC) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23817082/>

Falsi miti e bufale ISS <https://www.issalute.it/index.php/falsi-miti>