



Nutrirsi di salute - Febbraio 2010

Ipertensione arteriosa

L'ipertensione è una delle malattie maggiormente diffusa nei Paesi industrializzati, ma quali sono i sintomi più comuni di valori pressori alti?

L'ipertensione è una patologia caratterizzata da un aumento dei valori della pressione arteriosa sistolica o massima (rilevabile durante la sistole che è la fase di contrazione del cuore) e della pressione diastolica o minima (determinata dalla fase di riposo o rilasciamento del muscolo cardiaco), che purtroppo colpisce quasi un italiano su quattro. A volte ci si accorge casualmente di avere la pressione alta (magari durante una visita dal medico) perché non sempre da indizi immediatamente riconoscibili, mentre i sintomi più comuni sono alterazioni del ritmo cardiaco, palpitazioni, vertigini, mal di testa, insonnia o ansia. Quindi, con o in assenza di sintomi, ognuno di noi dovrebbe tenerla controllata con una certa regolarità e negli adulti il valore ottimale corrisponde indicativamente a 80 millimetri di mercurio la minima e 120 la massima. Tuttavia la pressione arteriosa è essenziale per l'organismo; infatti le arterie "spingono" il sangue che porta ossigeno e nutre gli organi, mentre le vene portano via le scorie da eliminare. Ad esempio quando si fa attività fisica in modo intenso la pressione è ovviamente più alta, perché il sangue in quel momento deve circolare più velocemente per fornire un quantitativo maggiore di ossigeno, ma se l'aumento della pressione rimane costante anche a riposo, non è certo normale. Non dimentichiamo inoltre che l'ipertensione può danneggiare non solo le arterie ma anche altri organi come il cuore, i reni, gli occhi e il quadro clinico diventa ancor più complesso nel caso in cui fosse associata ad altre patologie come ad esempio il diabete, l'obesità o valori di colesterolo alti. Esiste inoltre una propensione in alcune famiglie a sviluppare l'ipertensione, quindi per coloro che hanno ipertesi tra i propri familiari si raccomanda ulteriormente di tenere controllata la situazione. Per ognuno di noi è tuttavia indispensabile prevenire l'insorgenza dell'ipertensione o ridurre i rischi ad essa correlati, con modifiche del proprio stile di vita anche alimentare.

Quali suggerimenti o regole si possono quindi applicare per ridurre o prevenire l'ipertensione arteriosa?

Per prevenire l'ipertensione un primo consiglio da applicare consiste innanzitutto nel ridurre la quantità di sale non solo a tavola, ma anche nella preparazione dei cibi. L'ideale sarebbe sostituire il sale con le erbe aromatiche come basilico, salvia, origano, timo, ecc.. oppure con delle spezie da utilizzarsi però con moderazione perché potrebbero irritare le mucose intestinali. Cercate inoltre di mangiare molta frutta e verdure fresche, cereali integrali, legumi (soprattutto soia) e di dare preferenza anche ad alimenti particolarmente favorevoli per contrastare la pressione alta come agrumi, banane, barbabietole, cavoli, broccoli, aglio, cipolle, finocchi, sedano, pesce, prezzemolo e rosmarino. Riducete invece il consumo degli affettati in genere, dei formaggi molto stagionati, delle carni rosse ed eliminate inoltre i cibi in scatola perché contengono molto sale. Attenzione ai cibi precotti e soprattutto ai dadi da cucina; infatti un cubetto di dado, anche se vegetale, è composto per circa il 60% proprio da sale! Cercate poi di rinunciare anche ai salatini vari (patatine, olive, arachidi, ecc..) e se siete in sovrappeso o obesi, si consiglia di seguire anche una dieta ipocalorica e di recuperare il proprio peso forma. Non dimenticate inoltre di introdurre almeno 2 litri di acqua al giorno e di non trascurare l'attività fisica! Infatti coloro che mantengono un buon livello di attività fisica, non solo proteggono l'organismo dalle malattie cardiovascolari come ipertensione, infarto, ictus cerebrale, ma riducono anche il colesterolo alto, i trigliceridi e prevengono molte altre patologie. Un altro consiglio importante per le persone ipertese è di ridurre o meglio eliminare il consumo di alcol, sigarette, caffè e ovviamente, per quanto sia possibile, evitare ogni situazione particolarmente stressante. Queste sono semplici norme dietetiche e comportamentali adatte a chi è iperteso per ridurre la pressione alta, ma anche per ritardare o evitare l'aumento del dosaggio dei farmaci, che in certi casi sono però indispensabili.

Rossana Madaschi

Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

www.nutrirsidisalute.it