

# Cosa mangiare con la **pressione alta**

{pb-share}



{pb-buttons}

Cosa mangiare con la pressione alta

La pressione arteriosa alta, o ipertensione, è spesso sottovalutata. Molti non sanno nemmeno di averla, o pensano che, visto che non dà fastidio, non possa far male. La pressione alta è invece un fattore da tenere sotto controllo e lo si può fare anche senza farmaci. È di ipertensione arteriosa che oggi parliamo con la Dottoressa Silvia Castelletti, medico specialista in cardiologia dell'Istituto Auxologico di Milano.

## **Cos'è e come si riconosce l'ipertensione?**

L'ipertensione arteriosa è l'aumento dei valori di pressione al di sopra di determinati limiti per età. Occorre non sottovalutare affatto l'ipertensione, perché è tra le patologie che aumentano di parecchio il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari ed eventi come l'infarto del cuore o l'ictus.

L'aumento dei valori pressori non sempre causa dei sintomi, perché la malattia si sviluppa in modo graduale e l'organismo si abitua progressivamente a valori sempre un po' più alti, senza mandare alcun segnale.

Quando sono presenti, i sintomi dell'ipertensione sono per lo più aspecifici e comprendono:

- mal di testa, in particolare al mattino;
- stordimento e vertigini;
- ronzii nelle orecchie (chiamati acufeni);
- alterazioni della vista (presenza di puntini luminosi davanti agli occhi)

- perdite di sangue dal naso (detta epistassi).

## Come si diagnostica l'ipertensione?

L'accurata misurazione periodica della pressione arteriosa sta alla base della corretta diagnosi della patologia ed è fondamentale per impostare un trattamento efficace.

Anche in questo caso, è bene sapere cosa fare, prima di fare un'autodiagnosi.

Le principali metodiche previste dalle Linee Guida per la misurazione della pressione sono:

- La misurazione clinica che fa il medico.
- L'auto-misurazione domiciliare fatta dal paziente, possibilmente con uno strumento affidabile, chiedete al medico quale sia il migliore per voi. Si consiglia generalmente di effettuare misurazioni ad orari diversi della giornata ogni giorno, effettuando due misurazioni consecutive ogni volta ma tenendo conto solo della seconda misurazione.
- Il monitoraggio in ambulatorio delle 24 ore. L'Holter Pressorio è un test non invasivo che consente di registrare la pressione arteriosa continuamente per 24 ore mediante un piccolo apparecchio, grande più o meno come un cellulare, che viene fissato in vita con una cintura.

Un momentaneo aumento della pressione non determina per forza l'ipertensione.

Le Linee Guida raccomandano l'integrazione della misurazione clinica tradizionale con l'auto-misurazione domiciliare e/o il monitoraggio delle 24 ore.

Tale raccomandazione ha sia lo scopo di avere misurazioni quotidiane, sia un valore non condizionato da "stress o ansia" dovuti alla cosiddetta "reazione da camice bianco", che fa salire la pressione.

Esiste anche l'ipertensione mascherata, una condizione in cui la pressione misurata dal medico è normale, mentre la pressione misurata nelle 24 ore o a domicilio è superiore alla norma. Ecco perché è bene effettuare varie misurazioni.

## Come si previene l'ipertensione?

La prima e più importante forma di prevenzione è evitare l'uso eccessivo del sale, perché elevati apporti di sodio aumentano il rischio di ipertensione. Abitudine che diventa obbligatoria per gli ipertesi che vogliono stabilizzare la pressione arteriosa.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non superare i 5 g di sale al giorno (che corrispondono a 2 g di sodio): in tal modo, è possibile ridurre il rischio di ictus del 23% e quello di malattie cardiovascolari del 17%.

Questo non significa che bisogna abolire il sale, bensì controllare. Il limite dei 5 grammi riguarda tutto il sodio introdotto, da quello dell'acqua della pasta, ai cibi già pronti, ma spesso c'è anche molto sodio nel pane, nella pizza, nel cibo da rosticceria e in scatola, come nel tonno.

Questa raccomandazione è riferita alla popolazione generale, quindi deve essere applicate a tutta la famiglia, bambini inclusi.

## Cosa fa alzare la pressione?

Oltre al sale, bisogna limitare il consumo di alcool a meno di 14 unità a settimana per gli uomini e meno di 8 unità a settimana per le donne.

Per unità si intende un bicchiere da 125 ml di vino o una birra da 33 ml e 40 ml di superalcolico.

Anche il controllo del peso è importante: l'eccesso di peso aumenta il lavoro che il cuore deve fare per pompare il sangue in tutto il corpo. Quindi, avere un peso adeguato è un fattore importante nel ridurre il rischio di ipertensione.

Basti pensare che nelle persone sovrappeso, ridurre il peso corporeo di 10 kg comporta una consecutiva riduzione significativa della pressione arteriosa.

La dieta iposodica e l'esercizio fisico possono essere il primo mezzo di trattamento non farmacologico della malattia.

## Quale attività fisica è raccomandata?

È consigliato praticare almeno 30 minuti di cammino sostenuto per un minimo di 5 giorni alla settimana. Per l'ipertensione di grado terzo - cioè grave, con 140/150 di massima e 90/95 di minima - sono consigliabili 300 minuti di esercizio fisico a settimana, alternando l'aerobica da moderata a vigorosa intensità e includendo anche esercizi di rinforzo muscolare. La sedentarietà è amica dell'ipertensione: laddove sia necessario un contenimento della pressione arteriosa più consistente, l'esercizio fisico deve essere considerato di aiuto al trattamento farmacologico.

# Quale dieta per controllare l'ipertensione?

Una dieta iposodica fai da te potrebbe portare a malnutrizione. Infatti, per ridurre il sale, non possiamo rinunciare all'equilibrata alimentazione e all'assunzione di macro e micro nutrienti necessari all'organismo. Una dieta per l'ipertensione non è difficile da seguire, ma è sicuramente complesso stabilire quali e quanti alimenti mangiare tutti i giorni e quante volte in una settimana. E' opportuno quindi rivolgersi a un dietista clinico.

Ad ogni modo, conoscere gli alimenti è importante per capire cosa fare:

- bisogna evitare i cibi in cui il sale è nascosto: leggete sempre le etichette perché spesso si trova anche nei prodotti dolci.
- I cibi che invece danno una vera mano alla terapia sono: la verdura, da mangiare in grandi quantità, sia cotta che cruda, variando ogni giorno il colore per assumere tutti i differenti nutrienti, e la frutta di frutta di stagione, meglio se con la buccia.

## Quali proteine

Il pesce, i legumi, latte e yogurt sono sicuramente da preferire. Il latte e i suoi derivati, in particolare, sono alimenti che hanno proprietà simili alle molecole utilizzate nei farmaci ipertensivi, come i peptidi ACE inibitori.

Una ricerca dell'Università Cattolica di Piacenza, che ha coinvolto 30 pazienti, uomini e donne tra i 45 e 60 anni, ha rilevato che, mangiando circa 30 gr di Grana Padano DOP al giorno per 2 mesi, si è evidenziata una tendenza alla diminuzione della pressione arteriosa.

I ricercatori ritengono che la causa del beneficio possa essere dovuto ad alcuni frammenti proteici (chiamati peptidi) che si formano durante la stagionatura del Grana Padano DOP, perché chimicamente sono simili alle molecole ACE inibitrici presenti nei farmaci usati contro l'ipertensione. È possibile che possano avere un importante effetto biologico, poiché sono in grado di inibire l'attività di un enzima chiamato appunto "ACE", che è cruciale nella regolazione dell'ipertensione.

Il consiglio è di non sottovalutare la pressione alta, di imparare a mangiare secondo i principi della dieta sana ed equilibrata e di non smettere mai di muoversi come si deve!

**Ricordate:** la cosa peggiore che si possa fare con l'ipertensione è mangiare saporito ed essere sedentari.

## Leggi anche

{article-slider}

### AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.