

Alimenti per chi soffre di ipertensione



Pressione alta: la dieta ideale per combattere infarto e ictus.

La misurazione periodica dei valori della pressione rappresenta un ottimo indicatore dello stato di salute del cuore. Mantenerli sui 140/90 mmHg significa essere sulla buona strada per mettersi al riparo da infarto e ictus. Chi supera questi limiti di solito viene curato con dei farmaci; tuttavia esistono alimenti che possono aiutarci a tenere la pressione sotto controllo. Le ricerche in proposito sono molto numerose e i loro risultati tanto soddisfacenti da indurre parecchi esperti a considerare la dieta la prima arma di difesa nei confronti dell'ipertensione, un'arma che a volte può addirittura sostituire i farmaci oppure, come più spesso accade, completare il trattamento farmacologico. La lista degli **alimenti per chi soffre di ipertensione** viene costantemente arricchita e suscita un crescente interesse anche nei medici che curano i loro pazienti secondo le linee-guida della medicina tradizionale. Vediamo dunque qual è la **dieta che deve seguire chi ha la pressione alta**.

Sedano come antipertensivo

Il sedano è stato utilizzato come antipertensivo nella medicina popolare asiatica sin dal 200 a. C. Il dottor William J. Elliott, farmacologo presso la Pritzker School of Medicine dell'Università di Chicago, ha recentemente isolato da questo ortaggio un principio attivo in grado di ridurre la pressione sanguigna. Egli è arrivato a questa scoperta grazie al racconto di un suo studente vietnamita al cui padre, sessantaduenne e iperteso, un medico asiatico aveva consigliato di mangiare due gambi di sedano al giorno per una settimana.

In poco tempo la pressione di Minh-Le era passata da 158/96 mmHg a 118/82 mmHg.

L'uso del sedano può ridurre la pressione alta fino al 14%. Il principio attivo che rende possibile questi effetti favorevoli si chiama 3-n-butilftalide, la stessa sostanza che dà al sedano il suo particolare odore.

Potassio: le banane aiutano a ridurre la pressione

Sono accertati gli effetti benefici del potassio, minerale abbondante soprattutto nella frutta, nella verdura e nel pesce. L'azione di questo elemento sui valori della pressione sanguigna è indiscutibile: una dieta povera di potassio, infatti, provoca un aumento significativo della pressione arteriosa.

Una dieta ricca di potassio potrebbe addirittura rendere superflua la cura farmacologica.

Secondo uno studio condotto dall'Università di Napoli, effetti benefici sulla pressione li provocano anche i farmaci antipertensivi.

Ma quali sono gli **alimenti ricchi di potassio**? Ecco un elenco: piselli secchi, fagioli, noci fresche, ceci, lenticchie, bietta, spinaci, patate, avocado, trota, cozze, sgombro, cavolini di Bruxelles, banane, merluzzo, kiwi, melone, albicocche, fichi, fagiolini, pesche, uva, ananas, yogurt magro, arance e pompelmi.

Alcol e caffè sono un problema?

Se non ci sono dubbi che l'alcol nuoce alla pressione arteriosa, come confermano numerose ricerche estremamente attendibili, non vi sono invece controindicazioni sulla caffeina. Essa può provocare temporanei rialzi pressori nei consumatori occasionali di caffè e anche in quelli abituali, soprattutto in presenza di stati di tensione psichica. In ogni caso, ricercatori dell'Health Science Center dell'Università del Texas sostengono che la caffeina non ha effetti durevoli sulla pressione e non costituisce un rischio per gli ipertesi. Analizzando le abitudini di 10.064 americani ipertesi, essi si sono accorti che quelli che bevevano maggiori quantitativi di tè o caffè non presentavano un rischio di morte per infarto o per altre cause superiore a quello osservabile nel resto degli ipertesi.

Lo **stress**, tuttavia, può notevolmente aggravare la situazione.

Come controllare la pressione con la dieta

Per prima cosa **mangia più frutta e verdura**, alimenti ricchi di sostanze in grado di combattere i rialzi pressori, come la Vitamina C, il potassio e il calcio. Difatti tra i **vegetariani**, l'incidenza dell'ipertensione è estremamente bassa.

Consuma aglio e sedano.

Anche il **pesce** può essere di grande aiuto. Il suo olio sembra indispensabile per mantenere la pressione arteriosa nella norma.

Mangia **salmone, sgombro, sardine o aringhe** almeno tre volte alla settimana.

Usa **poco sale** durante la cottura degli alimenti e non aggiungerne a tavola.

Fai molta attenzione ai **cibi confezionati** che, di solito, contengono parecchio sodio come conservante.

Limita il consumo di **bevande alcoliche** a uno o due bicchieri al giorno ed evita di bere smodatamente durante i fine settimana.

Se sei sovrappeso segui una dieta dimagrante, anche la tua pressione ne trarrà giovamento.