



Pressione alta

La dieta

L'alimentazione è fondamentale per il controllo della pressione arteriosa (insieme a farmaci e correzione dello stile di vita) nei soggetti già ipertesi e anche nella prevenzione.

In linea generale è bene:

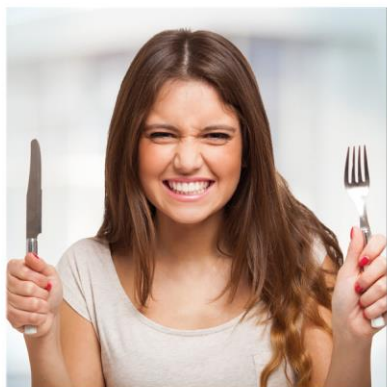
- Ridurre o eliminare l'**uso del sale** a tavola, nell'acqua di cottura della pasta e per condire gli alimenti (es: nell'insalata);
- A parità di alimento, scegliere quelli che contengono meno sale (sodio);
- Aumentare l'apporto di alimenti ricchi in potassio e calcio, che aiutano a ridurre i valori di pressione;
- Scegliere cibi con un basso contenuto di **grassi saturi** e colesterolo;
- Scegliere cibi ad elevato contenuto di amido e **fibra** e basso tenore in **zuccheri semplici**;
- Preferire metodi di cottura semplici come la cottura a vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, anziché che la frittura, la cottura in padella o i bolliti di carne;
- Mangiare con moderazione e preferibilmente distribuendo la quota calorica giornaliera in 5 pasti: colazione, **spuntino** di metà mattina, pranzo, merenda del pomeriggio e cena, invece di tre pasti troppo abbondanti.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
Verdure crude e cotte, da assumere in porzioni abbondanti ogni giorno - lessate, cotte al vapore o al forno	Vino rosso - Non più di un bicchiere a pasto (solo dopo aver consultato il medico), non più di uno al giorno per le donne o per chi ha più di 65 anni. Solo occasionalmente se sovrappeso	Superalcolici e alcolici



COUNSELLING

Frutta – non più di due-tre frutti freschi al giorno di medie dimensioni	Caffè e tè - Limitare il consumo a non più di 2 tazze/ine al giorno, salvo esplicito permesso del medico	Alimenti conservati sotto sale, in scatola o salamoia, affumicati, dadi ed estratti di carne
Legumi (lenticchie, ceci, fagioli, piselli, fave, etc.), poiché sono un'importante fonte di proteine vegetali (possono pertanto essere considerati dei veri e propri secondi piatti) da preferire a tutti gli alimenti vegetali ricchi di proteine. Si consiglia di consumarli in associazione ai cereali (2-3 volte alla settimana come piatti unici – es. pasta e fagioli)	Sale da cucina - Ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura ed evitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità	Cibi affumicati (salmone), cibi sott'olio (funghi, acciughe), cibi sott'aceto e sotto sale (capperi, alici)
Pesce (fresco o surgelato), da mangiare tre-quattro volte alla settimana. Meglio il pesce azzurro con elevato contenuto di acidi grassi omega 3	Carni rosse e più grasse	Pane condito e salato
Riso, pasta, e pane integrali, da preferire ai corrispettivi raffinati (meglio pane toscano senza sale)	Pane e prodotti da forno quali crackers, grissini, cereali da prima colazione	Torte, pasticcini, biscotti farciti, frollini, gelatine, budini, caramelle, merendine, brioche ripiene e altri tipi di preparazioni dolci
carni bianche, di pollo, di tacchino, di coniglio, di maiale magro, di agnello	Formaggi ad alto contenuto in grassi e sale, come pecorino, gorgonzola, feta, formaggi fusi, a doppia o tripla crema,	frattaglie, insaccati, parti grasse delle carni, hamburger (fast-food)
Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati, ricchi in calcio e potassio	pesce in scatola o conservato sotto sale e sott'olio	Cibi precotti e da fast-food (patatine fritte, crocchette di pollo fritte, etc.)



COUNSELLING

	Affettati - una volta a settimana - preferire prosciutto cotto e insaccati derivanti da carni di pollo e tacchino perché contengono il 40% di sodio in meno rispetto a bresaola e prosciutto crudo	Patatine, pop-corn, noccioline, pistacchi ed altri tipi di snack salati
acqua oligominerale, tè verde non zuccherato, caffè d'orzo	Liquirizia	Salse elaborate come quella di soia, maionese e ketchup, miso, tamari, etc
Formaggi freschi - stracchino, crescenza, robiola, ricotta, mozzarella da consumare due o tre volte alla settimana come secondo piatto in alternativa a carne o uova		Fritture, pastella e intingoli
cotture al vapore o in pentola antiaderente, oppure lente a basse temperature		Condimenti grassi come burro, lardo, panna, pancetta, margarine,
spezie e aromi naturali (aglio, cipolla, timo, maggiorana, salvia, rosmarino)		Insaccati come mortadella, salame, salsiccia
Per condire meglio Olio extravergine di oliva, aggiunto a crudo e con moderazione		Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio)

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.



Stile di vita

Praticare dell'attività fisica che stimoli il sistema cardiocircolatorio diminuisce del 35% la probabilità di sviluppare ipertensione arteriosa tra le persone che ne possono essere predisposte (perché qualcuno in famiglia ne soffre o perché sono obese). E questo effetto preventivo si manifesta indipendentemente dalla presenza o meno di altri fattori di rischio (fumo o iperlipidemia).

È meglio scegliere un'attività **aerobica** nella quale si privilegia il lavoro degli arti inferiori rispetto allo sforzo delle braccia (**marcia o bicicletta**).

Gli effetti benefici dell'attività fisica si verificano con esercizi di resistenza (jogging o nuoto), mentre gli esercizi di potenza aumentano ulteriormente la pressione (pesistica e bodybuilding) per questo vanno evitati.

Per essere efficace un programma di attività fisica deve comportare un minimo di tre allenamenti settimanali di almeno 30 minuti (con 1 giorno di recupero tra una seduta e l'altra).

Nell'anziano over 65, un allenamento moderato può diminuire la pressione arteriosa tanto quanto un allenamento intenso.

Aumentare il numero di allenamenti settimanali fino ad una cadenza quotidiana, se da un lato migliora la performance muscolare, dall'altro non diminuisce i fattori di rischio di eventi cardiovascolari; dunque dopo i 65 anni, non è il caso, specie se il clima non è favorevole (troppo caldo o troppo freddo).

È sempre bene evitare o eliminare l'abitudine al fumo (specie per quello di sigaretta) e l'assunzione di tè caffè e alcol in quantità eccessive.

Non si può interrompere o modificare la cura prescritta del medico, senza averlo prima consultato, ricordando di avere sempre una scorta di farmaci adeguata, e che la pressione NON deve essere misurata:

- dopo i pasti principali
- dopo uno sforzo fisico
- dopo aver bevuto alcol o caffè
- dopo aver fumato.



COUNSELLING

È meglio non allontanarsi troppo da casa sottoponendosi a lunghi viaggi, ricordando che il soggiorno in alta montagna è da evitare, così come i viaggi prolungati in aereo e le lunghe permanenze in luoghi isolati e troppo lontani da un posto di pronto soccorso.