

IPERTENSIONE ARTERIOSA



Quando la misurazione della pressione arteriosa da un valore della massima superiore a 120 mmHg o della minima superiore a 80 mmHg, si pone diagnosi di ipertensione. Gli stili di vita moderni e l'alimentazione squilibrata rendono questa condizione molto diffusa. Infatti si stima che ne sia affetto il 10% della popolazione oltre i 50 anni di età nei Paesi Occidentali. La dieta per il contrasto dell'ipertensione si basa sulla riduzione dell'intake (*assunzione*) del cloruro di sodio, il cosiddetto sale da cucina. Sebbene non siano ben chiari i meccanismi per cui il sale da cucina induce l'aumento della pressione arteriosa, vi è una ormai consolidata correlazione epidemiologica tra il consumo di questo e i livelli pressori della popolazione.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Frutta: banane, meloni, pere (ricche di potassio, riducono l'assorbimento del sodio) **Verdura/ortaggi:** patate, insalate colorate e ricche, con ortaggi e verdura di stagione **Carne:** pollo e tacchino, cotta ai ferri, al vapore o lessa, condita con un filo di olio extravergine di oliva **Pesce:** pesce azzurro **Dolci e snack:** cracker e grissini senza sale, cioccolato fondente (oltre 85% di cacao) **Cereali:** pane senza sale **Condimenti:** spezie, aceto, erbe aromatiche e succo di limone **Bevande:** acqua minerale iposodica.

ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione)

Carne: manzo, agnello, vitello, vitellone, cavallo (evitare i tagli grassi e consumare le parti più magre, quali filetto e controfiletto. Cuocere la carne ai ferri, senza l'aggiunta di salse o condimenti già pronti) cibi in scatola e/o precotti **Bevande:** vino.

ALIMENTI VIETATI

Frutta secca: mandorle, noci, nocciole, pistacchi Verdura/ortaggi:-olive, capperi sotto sale **Carne:** salame, mortadella, prosciutto crudo e cotto, speck, salsiccia, pancetta, guancia **Latte e derivati, formaggi/latticini:** parmigiano, grana, pecorino, emmenthal, groviera, provolone, toma, taleggio, fontina, brie, scamorza **Dolci e snack:** palatine in sacchetto, cracker, grissini, dolciumi, in particolare quelli confezionati **Cereali:** cereali da colazione, pane e prodotti da forno freschi con sale aggiunto durante la preparazione e la cottura, pizza bianca, focaccia **Condimenti:** sale, dado, salsa di soia, salse e condimenti già pronti, burro, strutto, alimenti conservati in salamoia **Bevande:** liquori e superalcolici.