

ALIMENTAZIONE

10 CONSIGLI PER CONTROLLARE L'IPERTENSIONE



Se vi è stata diagnosticata l'ipertensione arteriosa o i vostri valori non sono ottimali (>140/90 mmHg in soggetti senza ulteriori patologie) potrebbe essere necessario assumere dei farmaci che occorre valutare insieme al vostro medico curante per riportare i valori nella norma. Tuttavia è documentato scientificamente che lo stile di vita è in grado di svolgere un ruolo importante nel trattamento dell'ipertensione arteriosa e spesso è la prima richiesta che anche il vostro medico curante vi chiederà di applicare. Riuscire a controllare la pressione sanguigna con uno stile di vita sano potrebbe evitare, ritardare o ridurre la necessità di farmaci. Ma cosa fare?

Controllare il peso e in particolare il girovita

La pressione sanguigna spesso aumenta **all'aumentare del peso corporeo**. Infatti, l'eccesso di peso aumenta il lavoro che il cuore deve fare per pompare il sangue in tutto il corpo. Inoltre, sovrappeso e obesità si associano spesso alla sindrome delle apnee notturne, patologia che attraverso la sua fisiopatologia aumenta ulteriormente la pressione del sangue e il rischio di malattie cardiovascolari o cerebrovascolari. La perdita di peso è uno dei cambiamenti dello stile di vita più efficaci per il controllo della pressione sanguigna. Abbassarla si traduce in un minor rischio di ictus cerebrale, di infarto cardiaco o altre complicanze gravi. Per ogni chilogrammo di peso in meno la pressione arteriosa si riduce di un millimetro di mercurio. Se la pressione è solo lievemente elevata, eliminare l'eccesso di peso può far ritornare alla normalità la pressione del sangue.

Oltre al peso corporeo, si deve anche monitorare con attenzione la circonferenza addominale. Il tessuto adiposo a livello del girovita (chiamato viscerale perché vicino agli organi) può da solo essere fattore di rischio per un incremento della pressione sanguigna. In generale, gli uomini sono a rischio moderato se la loro misura della vita è maggiore di 94 cm e a rischio elevato se maggiore di 102 cm; le donne sono a rischio moderato se il loro girovita è maggiore di 80 cm e ad elevato rischio se maggiore di 88 cm, dopo la soglia massima si parla di obesità addominale.

Seguire una dieta sana ed equilibrata

Una dieta ricca di cereali integrali, frutta e verdura, vitamine, sali minerali (in particolare potassio), può ridurre gli effetti del sodio sulla pressione arteriosa. Se poi la dieta è integrata con 30 grammi al giorno di Grana Padano DOP stagionato 12 mesi (particolarmente ricco di tripeptidi che hanno proprietà simili a una classe di farmaci usata nel trattamento dell'ipertensione - ACE inibitori), come dimostrato da **studi recenti**, può contribuire ad abbassare la pressione sanguigna (-6 mmHg per la pressione sistolica, ossia la massima, e -5 mmHg per la pressione diastolica, ossia la minima) senza aumenti di BMI.

Ridurre il sodio nella dieta

Anche una piccola **riduzione del sodio** nella dieta può ridurre la pressione sanguigna di alcuni mmHg. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda di non superare i 5 g di sale al giorno (che corrispondono a 2 g di sodio), tuttavia, un apporto di sodio ulteriormente ridotto potrebbe essere necessario in soggetti anziani, diabetici, nefropatici.

Alcuni suggerimenti per diminuire il sodio nella vostra dieta:

- Preferire gli alimenti naturali, perché, contengono solo piccole quantità di sodio. Nei piatti preparati invece ne troviamo molto, usato sia per dare sapore, che come conservante. Lo troviamo nel pane, nella pizza, nei prodotti conservati, carni lavorate, piatti pronti ecc.
- Non aggiungere il sale a tavola. Utilizzare le erbe aromatiche, o le spezie, aglio, cipolle, per insaporire il cibo o il Grana Padano che in 30 gr (dose giornaliera consigliata) contiene molto meno sodio di pane e pizza e non determina incremento ponderale. Anche il gomasio può essere un'efficace alternativa all'utilizzo di sale. Non lo sono invece i dadi perché ricchi di sale.
- Se non si riesce a gustare il cibo perché sapido, occorre riabituare il gusto del cibo gradualmente, iniziando a ridurre pian piano sia il sale di cottura, sino a usarne molto poco, sia quello nel piatto, per eliminarlo completamente dalla tavola.
- Utilizzare sempre sale marino iodato, perché con soli 5g al giorno, si copre il fabbisogno quotidiano di iodio, minerale prezioso per la tiroide, soprattutto se si vive in zone dove l'acqua ne contiene poco o nulla.

Effettuare attività fisica regolarmente

Almeno 30 minuti quasi tutti i giorni della settimana - può abbassare la pressione sanguigna da 4 a 9 millimetri di mercurio (mmHg). Risulta fondamentale essere costanti, perché se si smette di effettuare regolarmente l'esercizio fisico, la pressione sanguigna può aumentare nuovamente. Quando si hanno valori borderline non ancora diagnosticati per ipertensione arteriosa, l'esercizio fisico può aiutare a evitare lo sviluppo d'ipertensione conclamata, ed anche aiutare a rientrare ai livelli normali quando diagnosticata.

Gli esercizi da preferire sono quelli aerobici come camminare, pedalare, fare jogging, nuoto, ed anche cose divertenti come danzare. Eseguire due volte a settimana esercizi di potenziamento muscolare contribuisce a tonificare la muscolatura e a ridurre la pressione sanguigna; è un'attività d'affiancare a quella aerobica, specialmente indicata per chi è sovrappeso. Attenzione al fai da te: con pesi e sforzi vari, per non farsi male sul serio, occorre lavorare bene e per questo è necessario farsi seguire da uno specialista per impostare un programma di esercizi adatto alle vostre caratteristiche e alle vostre esigenze.

Leggi anche:

[L'attività fisica regolare](#)

Limitare l'alcol

L'alcol può avere effetti positivi e negativi sulla pressione arteriosa. In piccole quantità, può potenzialmente abbassare la pressione sanguigna da 2 a 4 mmHg. Ma l'effetto s'inverte **se si beve troppo alcol**, cioè se si supera un bicchiere di vino al giorno per le donne e per gli uomini di età superiore ai 65 anni, o più di due al giorno per gli uomini sotto i 65 anni. L'alcol inoltre può interferire con l'efficacia dei farmaci per la pressione del sangue riducendone l'azione.

Smettere di fumare

Ogni sigaretta che si fuma aumenta la pressione del sangue e i suoi effetti possono durare anche per molti minuti dopo aver finito di fumare. **Smettere di fumare** aiuta a normalizzare la pressione arteriosa. Inoltre non bisogna dimenticare che le persone che smettono di fumare, senza distinzione di età, hanno un sostanziale aumento della speranza di vita.

Ridurre la caffeina

Il ruolo svolto dalla caffeina sulla pressione sanguigna è ancora dibattuto. La caffeina può aumentare la pressione sanguigna di ben 10 mmHg in persone che raramente la consumano, ma nei consumatori abituali questo effetto sembra ridursi notevolmente. Sebbene gli effetti dell'assunzione abituale di caffeina (teina e tutte le sostanze nervine in genere) sulla pressione arteriosa **non siano chiari**, la possibilità di un leggero aumento della pressione sanguigna esiste, pertanto è importante limitarne il consumo a 2 caffè al giorno ed evitare di bere bibite come alcune cola che contengono spesso caffeina quanto 2 o più caffè.

Ridurre lo stress

Lo stress è un fattore importante che contribuisce ad aumentare la pressione sanguigna e contribuisce a potenziare stile di vita negativi come il fumo, l'iperfagia, l'abuso di alcol, etc. È importante individuare quello che ci fa sentire stressati, come il lavoro, la famiglia, la disponibilità economica o le malattie, e capire se è un problema così irrisolvibile come crediamo o se invece non lo stiamo davvero affrontando nel modo giusto. Se i fattori di stress ci impediscono di vivere serenamente, è bene rivolgersi a qualcuno che ci possa aiutare a disinnescare certi meccanismi che da soli non vediamo.

Lo stress non è misurabile come la pressione, per questo ognuno deve valutare il proprio comportamento e le sue conseguenze tentando di ridurre lo stress il più possibile.

Le tecniche di rilassamento possono aiutare, così come le tisane e cercare di dormire almeno 8 ore a notte. Lo stress produce ansia che spesso diventa cronica, gli stati d'ansia legati a momenti impegnativi o a situazioni di disagio e dolore sono naturali, ma la cronicità è una malattia che va curata, o modificando il proprio stile di vita o rivolgendosi al proprio medico per farsi prescrivere un percorso terapeutico specifico.

Controllare la pressione sanguigna regolarmente ed effettuare controlli medici

Il monitoraggio della pressione arteriosa fatto a casa con un buon apparecchio (meglio quelli con la fascia che i misuratori da polso) può aiutare a tenere sotto controllo la pressione sanguigna. Per misurare bene la pressione non si deve aver fumato o bevuto caffè nei 15-20 minuti precedenti, sedersi comodamente, aspettare 5 minuti, poi mettere la fascia intorno al braccio e misurare. Se la pressione è sopra i limiti che il vostro medico vi ha indicato, misuratela più volte ed ancora il giorno seguente, in caso i valori non si normalizzassero riportateli al vostro medico curante.

Cercare supporto

La famiglia, gli amici e le persone a voi vicine possono aiutare a migliorare la vostra salute. Chiedete il loro supporto per incoraggiare il cambiamento del vostro stile di vita e ricordarvi che prendersi cura di sé è la migliore forma di prevenzione.