

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA E MENU PER IPERTENSIONE ARTERIOSA- PRESSIONE SANGUIGNA ELEVATA

L'ipertensione arteriosa è una patologia caratterizzata da un aumento della pressione sanguigna con valori oltre la norma. Si è in presenza di pressione sanguigna elevata quando la pressione massima o sistolica misurata dal medico ha valori superiori o uguali ai 140 mmHg (135 se automisurata al domicilio) e la pressione minima o diastolica superiori o uguali ai 90 mmHg (85 se automisurata al domicilio).

Nei bambini, nelle donne gravide, nei diabetici e in patologie specifiche i valori di riferimento sono più bassi. L'aumento dei valori pressori non sempre si accompagna alla comparsa di sintomi per lo più aspecifici quali mal di testa, specie 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 (epistassi) poiché, soprattutto se avviene in modo graduale, l'organismo si abitua progressivamente ai valori sempre un po' più alti e non manda segnali. Tuttavia l'ipertensione è uno dei fattori di rischio dell'insorgenza della malattia cardiovascolare aterosclerotica (per esempio: l'ictus, l'infarto del miocardio, lo scompenso cardiaco e le malattie arteriose periferiche) e di insufficienza renale.

In una percentuale molto bassa (5%) l'ipertensione rappresenta la conseguenza di malattie, congenite o acquisite, che interessano i reni, i surreni, i vasi, il cuore, e per questo viene definita ipertensione secondaria, nella restante percentuale (95%) si tratta di ipertensione primaria la cui eziopatogenesi è multifattoriale. Diverse condizioni infatti predispongono all'insorgenza di ipertensione arteriosa tra cui: familiarità, età, alcune patologie come il **diabete** e stili di vita non corretti.

In particolare è stato dimostrato che un consumo eccessivo di sale può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte. Elevati apporti di sodio (che è contenuto nel sale) aumentano il rischio per alcune malattie del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni, sia attraverso l'aumento della pressione arteriosa sia indipendentemente da questo meccanismo. L'OMS (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% (raccomandazioni che non si riferiscono solo alle persone ipertese, ma anche alla popolazione generale, quindi devono essere applicate a tutta la famiglia, bambini inclusi).

L'eccesso di peso aumenta il lavoro che il cuore deve fare per pompare il sangue in tutto il corpo. Il mantenimento di un peso adeguato è un fattore importante nel ridurre il rischio di ipertensione e quindi di avere malattie cardiovascolari. Se la pressione è solo lievemente elevata, eliminare l'eccesso di peso può far ritornare alla normalità la pressione del sangue; ridurre il peso corporeo di 10 kg comporta una riduzione di circa 5-10 mmHg di pressione arteriosa (PA).

Se l'ipertensione è moderata, l'esercizio fisico può essere il primo mezzo di trattamento non farmacologico, eventualmente associato a una dieta con poco sale e a calo ponderale. Laddove sia necessario un contenimento della pressione arteriosa più consistente, l'esercizio deve essere considerato di ausilio al trattamento farmacologico (fare attività fisica regolare, almeno 30 minuti di cammino sostenuto per un minimo di 5 giorni alla settimana, riduce la PA di 4-9 mmHg).

Un corretto stile alimentare e di vita può essere di grande aiuto nel mantenere nei limiti di norma i valori di pressione arteriosa. Nelle forme più lievi o più responsive può rappresentare l'unica terapia. Ma anche in associazione alla terapia farmacologica una alimentazione adeguata è di grande aiuto, in quanto aumenta l'efficacia dei farmaci antipertensivi permettendo di ridurre la posologia e il numero (in caso della associazione di più farmaci).

Una importante scoperta

Lo studio clinico, realizzato dall'Unità Operativa di Ipertensione dell'Ospedale Guglielmo da Saliceto di Piacenza,

guidata dal Dr. Giuseppe Crippa, e dall'Istituto di Scienze degli Alimenti della Nutrizione dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza, dimostra che 30 grammi al giorno di Grana Padano DOP, somministrati per 2 mesi, riducono significativamente la pressione alta. Lo studio pubblicato sulla rivista scientifica della American Society of Hypertension, ha dimostrato che alcuni frammenti di proteine che si formano durante la stagionatura, chiamati triptetidi, hanno un effetto simile agli ACE-inibitori i farmaci più comuni contro l'ipertensione. Si sono sottoposti allo studio clinico in doppio cieco 30 pazienti (da 45 a oltre 65 anni, 13 femmine e 17 maschi) che non erano riusciti a stabilizzare la loro pressione arteriosa nei 3 mesi precedenti alla ricerca. Questi pazienti hanno inserito nella loro abituale alimentazione 30 grammi al giorno di Grana Padano DOP stagionato 12 mesi per un periodo di 2 mesi (60 gg). Alla fine del trattamento con Grana Padano i livelli pressori si sono ridotti in modo significativo (- 6 mmHg per la pressione sistolica e - 5 mmHg per la pressione diastolica) e, nella maggior parte dei pazienti, la pressione si è normalizzata.

"Nei pazienti che hanno partecipato allo studio non si è osservata alcuna modificazione nei valori di colesterolo totale e HDL, trigliceridi, glicemia, sodiemia e potassiemia, e cosa sempre interessante non si è modificato il BMI, cioè non sono ingrassati.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura
- Ridurre l'uso del sale e il consumo di alimenti ricchi in sodio.
- Aumentare l'apporto di alimenti ricchi in potassio e calcio, che riducono i valori di pressione.
- Scegliere cibi con un basso contenuto di grassi saturi e colesterolo.
- Scegliere cibi ad elevato contenuto di amido e fibre e basso tenore in zuccheri semplici.
- Cucinare senza grassi aggiunti. Preferire metodi di cottura semplici come: vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, piuttosto 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, merenda a metà mattina, pranzo, merenda nel pomeriggio e cena, invece di tre pasti troppo abbondanti.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Superalcolici e alcolici. È nota una relazione diretta tra alcol ed ipertensione
- Alimenti conservati sotto sale, in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne poiché contengono elevate quantità di sale
- Cibi confezionati e da fast-food
- Snack salati come patatine, pop-corn e noccioline
- Salse tipo soia, maionese e ketchup, miso, tamari.
- Fritture, pastella e intingoli
- Condimenti grassi come burro, lardo, panna, pancetta, margarine.
- Insaccati come mortadella, salame, salsicce.
- Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti" e apportano molte calorie.
- Dolci quali torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle, merendine, brioche.
- Cibi affumicati (salmone), cibi sott'olio (funghi, acciughe), cibi sott'aceto (capperi)

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Vino. 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.
- Caffè e tè, limitare il consumo a non più di 2 tazze al giorno, salvo esplicito permesso del Medico.
- Sale da cucina. E' buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura ed evitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità.
- Carni rosse e più grasse.
- Pane e prodotti da forno quali crackers, grissini, cereali da prima colazione (vedi approfondimento al capitolo "**Alimenti e Sodio**").
- Formaggi ad alto contenuto in grassi e sale, come pecorino, gorgonzola, feta, formaggi fusi o comunque ridurre le porzioni o preferire i formaggi che contengono minor contenuto di sodio come il Grana Padano DOP che contiene il 50-70% di sodio in meno rispetto a quelli sopra citati.
- Affettati con la frequenza di 1 volta a settimana. Preferire prosciutto cotto e insaccati derivanti da carni di pollo e tacchino perché contengono il 40% in meno di sodio rispetto a bresaola, prosciutto crudo, salame.
- Liquirizia. Un suo abuso può innalzare i valori pressori.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Verdura cruda e cotta da assumere in porzioni abbondanti. Possono essere lessate, cotte al vapore o al forno. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente i Sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti necessari per l'organismo e utili a ridurre il rischio cardiovascolare. In particolare il potassio che aiuta a ridurre i valori pressori è presente in carciofi e spinaci.
- Frutta, circa due-tre frutti di medie dimensioni per il loro contenuto di sali minerali, vitamine ed antiossidanti. La frutta andrebbe consumata con la buccia (ben lavata). Preferire quella di stagione e limitare al consumo occasionale dei frutti zuccherini quali cachi, fichi, uva.
- Legumi (ceci, fagioli, piselli, fave, ecc.) sono un'importante fonte di proteine vegetali (possono pertanto essere considerati dei veri e propri secondi piatti) da preferire a tutti gli alimenti ricchi di proteine. Si consiglia di consumarli in associazione ai cereali (2-3 volte alla settimana) componendo così dei piatti unici. I legumi sono ricchi in potassio e hanno un buon tenore di calcio.
- Pesce (fresco o surgelato) tre-quattro volte alla settimana. Privilegiare il pesce azzurro con elevato contenuto di acidi grassi omega 3 che inibiscono l'aggregazione piastrinica
- Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati, ricchi in calcio e potassio.
- Formaggi freschi come ricotta, stracchino, mozzarella consumandoli non più di due volte alla settimana, in alternativa al secondo piatto. E' possibile consumare giornalmente Grana Padano DOP grattugiato come condimento per pasta, riso e verdure. Questo formaggio è un concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione, il suo consumo incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio.
- Riso, pasta e pane integrali da preferire ai corrispettivi raffinati.
- Pane toscano o pane con meno sale aggiunto rispetto al pane tradizionale (che contiene circa 600 mg di sodio per 100 grammi).
- Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) proveniente da tagli magri e che sia privata del grasso visibile. Pollame senza pelle.
- Olio extravergine di oliva, aggiunto a crudo e con moderazione.
- Erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry) per insaporire le pietanze; limone e aceto balsamico.
- Acqua, almeno 1,5 litri al giorno (preferibilmente acqua oligominerale). Se le raccomandazioni per ridurre il sodio presente negli alimenti vengono seguite, non vi sono particolari motivazioni per consigliare l'utilizzo di acque minerali a basso tenore in sodio al posto dell'acqua di rubinetto, che può invece contenere minerali ad effetto favorevole sui valori pressori.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Non aggiungere sale a tavola (ad esempio sulle insalate). Aggiungere il sale solo nell'acqua di cottura della pasta o del riso (non più di un cucchiaino da tavola ogni 5 L di acqua di cottura).
- In caso di [sovrappeso o obesità](#) si raccomanda la riduzione del peso e del "giro vita" ossia la circonferenza addominale, indicatore della quantità di grasso depositata a livello viscerale. Valori di circonferenza vita

superiori a 94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna si associano ad un rischio cardiovascolare "moderato", valori superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna sono associati ad un "rischio elevato". Tornare ad un peso normale permette di ridurre i valori pressori ma anche altri fattori di rischio cardiovascolare (come [diabete mellito tipo 2](#), [ipercolesterolemia](#), [ipertrigliceridemia](#)).

- Rendere lo stile di vita più attivo (abbandona la sedentarietà! Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi)
- Praticare attività fisica di tipo aerobico regolarmente per 30 minuti al giorno possibilmente da 3 a 5 volte alla settimana compatibilmente con il proprio quadro clinico.
- L'aumento della pressione non si percepisce se non quando si manifestano complicanze cliniche, è consigliabile tenere monitorati regolarmente i valori pressori.
- Leggere le etichette dei prodotti, soprattutto per accertarsi del loro contenuto in sale: preferire i prodotti che indichino in etichetta la quantità di sodio.
- Non fumare: il fumo aumenta il rischio di ipertensione arteriosa e anche il rischio di infarto cardiaco, ictus cerebrale e altre malattie delle arterie. La probabilità per un fumatore di subire un ictus è doppia rispetto a chi non fuma ed è cinque volte maggiore il rischio di avere problemi al cuore.
- Per migliorare l'utilizzo del calcio ed aiutare a ridurre i valori di pressione occorre sintetizzare nella pelle una sufficiente quantità di vitamina D: esporre quotidianamente viso, collo e braccia alla luce solare, non filtrata da vetri e filtri solari, almeno 10-15 minuti al giorno in estate e 20-30 minuti in inverno.

CONSIGLI PRATICI

- Per insaporire, aggiungere quotidianamente a pasta o verdure 2 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato o qualche scaglia per circa 25 gr (120 mg di calcio e solo 89 mg di sodio) al posto del sale
- I termini sale e sodio sono spesso usati come sinonimi, per chiarezza è utile precisare che il sale è composto dal 40% di sodio (Na⁺) e dal 60% di cloro (Cl⁻), e che quindi un grammo di sodio è equivalente a 2,55 g di sale.
- Si definisce "a basso tenore in sodio" un alimento che non ecceda 120 mg di sodio/100 g. Se il sodio non è riportato, guardare l'elenco degli ingredienti. Gli ingredienti presenti in maggior quantità sono scritti per primi e quelli presenti in minor quantità per ultimi; non utilizzate quindi i cibi che hanno tra i primi ingredienti il SALE.
- È opportuno RICORDARE i nomi di alcuni ingredienti che indicano la presenza del sale: sodio (o Na), cloruro di sodio, bicarbonato di sodio, fosfato monosodico, glutammato monosodico, benzoato di sodio, citrato di sodio. Esistono in commercio dadi, o prodotti già pronti in generale, che riportano sulla confezione la scritta "senza Glutammato di Sodio" o "prodotto a basso contenuto di sodio" (minestrone, zuppe già pronte, grissini, biscotti, fette biscottate, cereali per la colazione).
- I sali dietetici iposodici hanno una ridotta sapidità (e pertanto si tende ad usarne di più annullandone il beneficio) ed inoltre non possono essere utilizzati da tutte le persone: consultate il medico.

ALIMENTAZIONE E SODIO

- Gli italiani assumono ogni giorno più del doppio delle dosi di sale raccomandate (5 g), ovvero consumano 12 g al giorno gli uomini e 9 g le donne. Le fonti alimentari di sodio sono rappresentate non solo dal sale (cloruro di sodio) aggiunto nella cucina casalinga, nei consumi fuori casa o a tavola (bastano 6 grammi di sale per eccedere la quota massima di sodio consentita) ma anche da quote non evidenti come ad esempio, quelle utilizzate nei prodotti industriali ed artigianali per la preparazione o conservazione dei cibi. L'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione ci informa che tra i prodotti trasformati, la principale fonte di sale nella nostra alimentazione abituale è rappresentata dal pane e dai prodotti da forno (biscotti, crackers, grissini, ma anche merendine, cornetti e cereali da prima colazione). Si tratta di alimenti che comunemente non vengono considerati come possibili apportatori di sale, ma che invece ne contengono più di quanto pensiamo. Infatti, i derivati dei cereali sono una fonte importante di sale, perché li consumiamo tutti i giorni e in quantità più elevate rispetto, per esempio, agli insaccati, ai formaggi, alle conserve di pesce o alle patatine fritte, che in assoluto contengono maggiori quantità di sale ma sono consumati in quantità minori. Oltre al sale-cloruro di sodio, il sodio si trova negli alimenti con altri nomi quali il glutammato di sodio (il principale ingrediente dei dadi da brodo), benzoato di sodio (conservante nelle salse, nei condimenti e nelle margarine) ed il citrato di sodio (esaltante di sapore dei dolci, gelatine e alcune bevande). Il sodio è anche contenuto allo stato naturale negli alimenti (acqua, frutta, verdura,

carne, ecc.) ma generalmente in quantità non significative (ad es. 100 g di pesce di mare contengono meno di un ventesimo della quantità massima raccomandata di sodio) con poche eccezioni (es. molluschi).

IN CORSO DI POLIFARMACOTERAPIA

- Attenzione: se si assumono un diuretico risparmiatore di potassio o farmaci antiaritmici è consigliabile avvisare il medico prima di apportare modifiche sostanziali alla propria dieta.

Tabella LE FONTI "NASCOSTE DI SALE"

Alimenti	Peso Unità di Misura	Contenuto per unità di Misura	
		sodio	sale
	g	g	g
Pane	50 (1 fetta media)	0,15	0,4
Pane <i>sciapo</i>	50 (1 fetta media)	tracce*	tracce
Biscotti dolci	20 (2-4 biscotti)	0,04	0,1
Cornetto semplice	40 (1 unità)	0,016*	0,04
Merendina tipo pan di spagna	35 (1 unità)	0,12*	0,3
Cereali da prima colazione	30 (4 cucchiari da tavola)	0,33*	0,8

**TABELLA 2 - ALIMENTI
CONSERVATI E TRASFORMATI
RICCHI DI SALE**

**TABELLA 3 - SALE E CONDIMENTI
ALTERNATIVI**

Fonte: Linee Guida per Una Sana Alimentazione, INRAN 2003

I valori di sodio contrassegnati con * derivano da informazioni ricavate dalle etichette nutrizionali. Per facilitare la lettura viene riportato l'equivalente in sale ottenuto moltiplicando il contenuto di sodio per 2,5.

Ricette consigliate

[Cous cous con calamari e ceci](#)

[Passato di ceci e zucca](#)

Alimenti	Peso Unità di Misura	Contenuto per unità di Misura	
		sodio	sale
	g	g	g
Olive da tavola conservate	35 (5 olive)	0,45	1,1
Verdure sott'aceto	60 (3 cucchiari da tavola)	0,48	1,2
Prosciutto cotto	50 (3-4 fette medie)	0,36	0,9
Prosciutto crudo (dolce)	50 (3-4 fette medie)	1,29	3,2
Salame Milano	50 (8-10 fette medie)	0,75	1,9
Mozzarella di mucca	100 (1 porzione)	0,20	0,5
Provolone	50 (1 porzione)	0,34	0,9
Formaggino	22 (1 unità)	0,22	0,6
Tonno sott'olio (sgocciolato)	52 (1 scatoletta)	0,16	0,4
Tonno sott'olio a bassa percentuale di sale (sgocciolato)	52 (1 scatoletta)	0,05	0,1
Patatine in sacchetto	25 (1 confezione)	0,27	0,1
Patatine in sacchetto a tenore ridotto di sale	25 (1 confezione)	0,09	0,2

[Merluzzo in crosta di patate](#)

[Zuppa piselli alla menta](#)

[Insalata estiva al lime](#)

[Filetti di merluzzo con ciliegini](#)

[Insalata di riso con zucchine e peperoni](#)

[Involtini di sogliola all'arancia](#)

[Insalata di orzo e bietole](#)

[Insalata di riso con mele, noci e Grana Padano DOP](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)

Alimenti	Peso Unità di Misura	Contenuto per unità di misura	
		sodio	sale
	g	g	g
Sale	6 (1 cucchiaino)	2,4	6
Salsa di soia	6 (1 cucchiaino)	0,34	0,9
Dado per brodo (vegetale/carne)	3 (un quarto di dado)	0,50	1,2
Maionese	14 (un cucchiaio da tavola)	0,07	0,2
Ketchup	14 (un cucchiaio da tavola)	0,16	0,4
Senape	14 (un cucchiaio da tavola)	0,41	1,0