

## APPROCCI ALIMENTARI PER PREVENIRE E CONTROLLARE LA PRESSIONE SANGUIGNA ELEVATA

Uno stile di vita sano è importante nella prevenzione e nel trattamento dei problemi cardiovascolari per gli effetti che può avere sui fattori di rischio cardiovascolari modificabili, in particolare sulla pressione sanguigna. Adeguate modifiche dello stile di vita possono in modo sicuro ed efficace prevenire e curare l'ipertensione. Gli approcci dietetici raccomandati che hanno dimostrato di essere in grado di ridurre la pressione del sangue sono: la restrizione del sale da cucina, la moderazione del consumo di alcol, una dieta ricca di frutta e verdura, povera di grassi saturi e carboidrati semplici e la riduzione del peso. Vi è una forte e coerente prova clinica che la riduzione dell'assunzione di sale a circa 5g/die ha un modesto (1-2 mmHg) effetto di abbassamento della pressione sistolica basale nei soggetti normotesi e un effetto un po' più pronunciato (4-5 mmHg) nei soggetti ipertesi. Rispetto alla sola restrizione di sale, la dieta contro l'ipertensione (DASH) ha portato alla maggiore riduzione della pressione sanguigna. L'effetto di questo modello dietetico sulla pressione sanguigna è indipendente dalle variazioni di peso e dall'intake di sodio. Il modello DASH, così come il modello USDA, o la dieta AHA prevedono tanta frutta fresca, ortaggi (soprattutto radici e varietà verdi), cereali integrali (cereali, pane, riso o pasta), pesci grassi (ricchi di acidi grassi omega-3) e poca carne rossa e magra; utilizza gli oli (di oliva o olio di canola), la frutta secca (noci, mandorle, nocciole) e i semi di lino, evitando burro e margarine. Questo modello alimentare dovrebbe in ogni caso tenere conto del contenuto calorico, delle preferenze alimentari personali e culturali e delle terapie nutrizionali per altre condizioni mediche (tra cui il diabete mellito).

Ricordo che in Farmacia è possibile la misurazione gratuita della pressione sanguigna e ottenere in poco tempo la refertazione di un Holter Pressorio che consente il monitoraggio della pressione nell'arco delle 24 ore.

Potete inoltre trovare personale preparato per un approccio nutrizionale mirato al controllo pressorio.



