

Iperensione arteriosa

L'ipertensione rappresenta una patologia molto frequente, pericolosa per la sua tendenza a produrre nel tempo gravi danni all'organismo, senza dar segno evidente di sè. Ridurre i valori pressori è fondamentale per ridurre il rischio di tali danni.

Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:

- abolire o limitare al massimo il consumo di sale;
- in presenza di sovrappeso, rientrare nel peso ottimale;
- ridurre al massimo lo stress;
- favorire i cibi freschi e quelli semplici;
- evitare i cibi conservati sotto sale o salamoia e i cibi evidentemente salati le salse grasse

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie

latticini: formaggi grassi, fermentati o piccanti;

pane e pasta: pane comune, grissini e cracker;

carne: selvaggina e frattaglie;

pesce: crostacei, mitili e molluschi;

salumi e insaccati: tutti, crudo e cotto magri e bresaola non vanno esclusi ma limitati;

uova: evitare le uova fritte;

verdure: nessuna limitazione;

frutta: frutta secca;

condimenti: condimenti di origine animale e brodi in genere;

bevande: tè, caffè, limitare il vino ed i liquori;

dolci: evitare, per la presenza di sale e la liquirizia.

Cibi permessi, distinti per categorie

latticini: formaggi magri, freschi e latte in genere;

pane e pasta: pane toscano;

carne: preferire quella magra;

pesce: nessuna limitazione, oltre quanto detto sopra;

salumi e insaccati: prosciutto crudo e cotto magri e bresaola, con moderazione;

uova: purchè non fritte;

verdure: nessuna limitazione;

frutta: tutta ottima, escluso la frutta secca;

condimenti: olio d'oliva o extravergine;

bevande: nessuna limitazione, salvo quanto riportato sopra;

dolci: limitarli alle occasioni speciali.