

Combattere l'ipertensione arteriosa - Cardiologia hanno stilato una tabella di riferimento - Elimina del tutto la liquirizia

Salute e Benessere

Inviato da : Dott. Giuseppe De Cicco

Pubblicato il : 8/1/2024 9:40:00



La pressione arteriosa \bar{A} un fattore molto importante per la nostra salute ed il nostro benessere. Pu \bar{A}^2 per \bar{A}^2 capitare che questa si attesti su valori che non vengono definiti proprio "buoni", sia in difetto che in eccesso. Questo significa che sia avere la pressione bassa che alta \bar{A} un problema.



medicina (naturalmente a discrezione del medico), ma \bar{A} sufficiente dare una svolta al proprio stile di vita. Vediamo, in questa semplice guida, alcuni utili consigli in merito.

Bandite le patatine in sacchetto, sia a fette che al formaggio, per la grande presenza di sale. Dadi da brodo e insaccati vanno consumati con molta cautela scegliendo quelli bassi in sale.

Pu \bar{A} essere sporadico o meno, ma \bar{A} bene portarsi immediatamente ai ripari. Spesso (se non nei casi cronici) non \bar{A} nemmeno necessario l'utilizzo di

¹ Dobbiamo tener presente che la causa principale dell'ipertensione e' data dall'uso eccessivo sale che richiamando l'acqua nei vasi ne aumenta la pressione. \bar{A} Quindi le prime due regole d'oro sono di non aggiungere il sale all'acqua di cottura della pasta e di non eccedere con il sale nei condimenti, tipo sugo di pomodoro, pesto, ecc.

² La terza regola da seguire e' quella di accompagnare i piatti con il pane sciapo tipo tlemi.

Ma se togliamo il sale o comunque lo dimezziamo possiamo arricchire i nostri piatti con le spezie. Rosmarino, curry, origano, basilico sono innocue per la nostra salute ma conferiscono ai piatti un buon gusto e ci fanno sentire meno l'assenza del sale.

3 Per finire dobbiamo abolire il consumo di piatti già pronti come polpettoni, paste o minestre, perché ricche di sale e di glutammato monosodico.

Se la tua tendenza è quella di avere la pressione arteriosa alta, è bene che tu inizi a migliorare il tuo stile di vita.

Non devi fare chissà quali sacrifici, ma pensare che la salute è il bene più prezioso che possiedi, per cui devi salvaguardarla ad ogni costo.

1 Se sei un fumatore smetti immediatamente. Non è facile, si sa, ma piano piano, e con tanta volontà puoi riuscirci anche tu, come hanno fatto in molti fino ad oggi.

2 Smetti di essere troppo sedentario. Non è necessario che tu faccia regolarmente palestra, anzi. È sufficiente che tu cammini di più, corra, o vada in bicicletta.

_____▲

1 Se poi ad esempio preferisci fare tutto questo in casa, o non hai tempo per stare all'aperto, puoi acquistare una cyclette, un tapis-roulant e via scorrendo.

3 Sii attento nell'alimentazione. Questo magari inizialmente ti sembrerà un sacrificio, ma vale assolutamente la pena limitare l'utilizzo del sale, del caffè, dei grassi animali così come del latte e dei suoi derivati.

Attenzione, questo non significa eliminare questi alimenti completamente dalla tua dieta, ma semplicemente limitarne l'utilizzo.



Elimina, invece, del tutto la liquorizia (che contiene un potente vasocostrittore).

4 Riduci al minimo l'assunzione di alcolici e datti da fare per rimetterti in forma qualora tu fossi in sovrappeso.

Prediligi un'alimentazione ricca di frutta e di verdura, e se lo gradisci sappi che l'aglio è un potente aiuto naturale per chi soffre di pressione alta.

Combattere l'ipertensione arteriosa - Cardiologia hanno stilato una tabella di riferimento

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11240>

In questo modo potrai arginare al meglio il problema, con semplicissime regole, e sentirti sicuramente meglio. \hat{A}

1 I valori che devi considerare per tenere sotto controllo la tua pressione arteriosa sono di 80 mmHg per la minima e di 140 mmHg per la massima. Per controllarla basta che usi con normalità una macchina per la misurazione acquistabile in farmacia, dove oggi se ne trovano di molti tipi anche elettronici molto facili da usare.

2 Di seguito ti indico alcuni consigli su come tenerla sotto controllo. Il primo, come in molte patologie, \hat{A} il controllo del tuo peso corporeo: per ogni dieci chili di peso che perdi, riduci da 5 a 20 mmHg i tuoi valori. Il tuo girovita deve essere minore di 102 cm se sei uomo, o minore di 88 cm se sei donna. La dieta \hat{A} importantissima: in linea generale devi consumare pasti ricchi di frutta e verdura, poveri di grassi (soprattutto animali), alcolici, sodio e zuccheri. Questo ti servirà anche alla riduzione del grasso in eccesso.

3 I fattori più importanti sono la riduzione del sodio mediante l'aggiunta di sale negli alimenti. Se riduci l'apporto di sodio nella dieta a non più di 6 g al giorno, ti permette di ridurre la pressione di 2-8 mmHg. Ovviamente trovi il sale anche in numerosi prodotti alimentari preconfezionati (frutta secca, insaccati, snack), per cui ne dovresti limitare il consumo. Preferisci i grassi monoinsaturi (olio di oliva, olio di semi, pesce) a quelli saturi (grassi animali, burro, insaccati, carni grasse, latticini). Un altro fattore \hat{A} quello di controllare i livelli di colesterolo.

4 Se assumi piccole dosi di alcol, può avere un effetto protettivo sull'ipertensione, ma mai eccedere con le quantità. Devi svolgere una regolare attività fisica: se cammini velocemente per almeno 30 minuti al giorno tre giorni alla settimana, tenderai a ridurre la pressione di 4-9 mmHg. Evita pienamente l'uso di droghe e soprattutto il fumo, la sua azione \hat{A} vaso costringente.

5 Se il tuo corretto regime alimentare non riesce a diminuire i valori della pressione, il passo successivo \hat{A} quello di introdurre la terapia a base di medicinali, senza dimenticare di rispettare le regole di prevenzione primaria. Il tuo medico ti prescriverà una cura con diuretici, inibitori adrenergici e farmaci appositi. Importante \hat{A} comunque che tu riduca lo stress, anche lieve, poiché anche quello a lungo termine influisce nella stessa maniera di quello quotidiano. \hat{A}

Se la tua tendenza \hat{A} quella di avere la pressione arteriosa alta, \hat{A} bene che tu inizi a migliorare il tuo stile di vita.

Non devi fare chissà quali sacrifici, ma pensare che la salute \hat{A} il bene più prezioso che possiedi, per cui devi salvaguardarla ad ogni costo.

1 Se sei un fumatore smetti immediatamente. Non \hat{A} facile, si sa, ma piano piano, e con tanta volontà puoi riuscirci anche tu, come hanno fatto in molti fino ad oggi.

2 Smetti di essere troppo sedentario. Non è necessario che tu faccia regolarmente palestra, anzi. È sufficiente che tu cammini di più, corra, o vada in bicicletta.

Se poi ad esempio preferisci fare tutto questo in casa, o non hai tempo per stare all'aperto, puoi acquistare una cyclette, un tapis-roulant e via discorrendo.

3 Sei attento nell'alimentazione. Questo magari inizialmente ti sembrerà un sacrificio, ma vale assolutamente la pena limitare l'utilizzo del sale, del caffè, dei grassi animali così come del latte e dei suoi derivati.

Attenzione, questo non significa eliminare questi alimenti completamente dalla tua dieta, ma semplicemente limitarne l'utilizzo.

1 Dobbiamo tener presente che la causa principale dell'ipertensione è data dall'uso eccessivo sale che richiamando l'acqua nei vasi ne aumenta la pressione.

Quindi le prime due regole d'oro sono di non aggiungere il sale all'acqua di cottura della pasta e di non eccedere con il sale nei condimenti, tipo sugo di pomodoro, pesto, ecc.

2 La terza regola da seguire è quella di accompagnare i piatti con il pane sciapo tipo tennè.

Ma se togliamo il sale o comunque lo dimezziamo possiamo arricchire i nostri piatti con le spezie. Rosmarino, curry, origano, basilico sono innocue per la nostra salute ma conferiscono ai piatti un buon gusto e ci fanno sentire meno l'assenza del sale.

3 Per finire dobbiamo abolire il consumo di piatti già pronti come polpettoni, paste o minestre, perché ricche di sale e di glutammato monosodico.

Bandite anche le patatine in sacchetto, sia a fette che al formaggio, anche in questo caso per la grande presenza di sale.

Dadi da brodo e insaccati vanno consumati con molta cautela scegliendo quelli bassi in sale.

1 Per sapere con sicurezza se offri di pressione alta, devi controllare quotidianamente (e più volte) la pressione. Misurazioni occasionali non sono molto affidabili, assicurati anche che la macchinetta con cui te la misuri sia pienamente funzionante e rilassati quando te la misuri, se i battiti aumentano perché sei agitato, la misurazione non è veritiera.

2 Se hai problemi di sovrappeso, prova a seguire con forza di volontà una dieta, persi i chili di troppo, potresti anche risolvere il problema della pressione alta. Riduci anche il livello di stress e ricordati che se sei in un momento emotivo difficile, la pressione può risultare alta. Tutto dovrebbe passare una volta finita la crisi.

3 Non mangiare troppo salato, il sale alza la pressione ed è dannoso. Durante l'estate le temperature si alzano e chi soffre di ipertensione accusa malori, il caldo infatti abbassa drasticamente la pressione e per gli ipertesi è un grosso problema. In questi giorni bevi molto e cerca di non esporci troppo alla luce solare.

Per prima cosa, se desideri abbassare in modo significativo la pressione, è consigliabile che tu assuma una dose quotidiana di cioccolato fondente. Da uno studio recente, infatti, è emerso che chi consuma circa 100 grammi di cioccolato fondente ogni giorno, riesce ad abbassare la pressione. Fai attenzione a scegliere però il cioccolato giusto: quello più scuro che ha più antiossidanti e meno zucchero e contiene almeno il 65% di cacao.

2 Altro importante metodo che ti aiuta a tenere sotto controllo la tua patologia, è ascoltare musica, la quale, abbinata ad esercizi di respirazione, fa scendere la pressione di quattro punti in tre mesi. Il segreto sta nello scegliere la tipologia più idonea di musica, preferibilmente calma e lenta e di tuo gradimento. Tutto ciò che ti aiuta a rilassarti, respirando profondamente e facendo sì che i tuoi vasi sanguigni si dilatino notevolmente.

Combattere l'ipertensione arteriosa - Cardiologia hanno stilato una tabella di riferimento

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11240>

3 Un altro modo per aiutare i tuoi vasi sanguigni a dilatarsi sarà ridere. Ti potrà sembrare strano, ma è stato ultimamente scoperto che il semplice atto fisico di ridere provoca l'espansione delle pareti interne dei vasi sanguigni. Il sangue scorre con più tranquillità e di conseguenza la pressione scende. Ridì almeno quindici minuti al giorno, perché come diceva un vecchio detto: il riso fa buon sangue!

Drasticamente l'uso del sale da cucina e tutti gli alimenti che col sale sono conservati.

1 Quindi è necessario che bandisci dalla tua dieta le olive, i salumi e quindi anche tutti gli insaccati. Anche i formaggi stagionati sono da considerarsi tra gli alimenti no, mentre quelli freschi come ricotta e mozzarella puoi mangiarli tranquillamente.

2 Banditi completamente dalla dispensa, sono quegli alimenti ricchi di sale, come acciughe, ariughe, bottarga e baccalà. Ma non preoccuparti, perché il tuo organismo ed il tuo palato, si adatteranno nel giro di quattro settimane al sapore degli alimenti insipidi, e comunque potrai condirli con tutte le altre spezie, ritrovando sapori che avevi dimenticato.

3 Parsimonia estrema ti raccomando con dolci e bevande zuccherate e con alcuni tipi di frutta ricca di zuccheri, come le banane, l'uva, i fichi, i kaki ed i fichi d'india, inoltre limita l'assunzione di anguria. Da stutare invece il pensiero del vino. Se sei abituato a berlo, un bicchiere a pranzo ed uno a cena te lo puoi concedere, meglio se rosso.

4 Altra bevanda che non devi assumere inoltre è il caffè, se proprio non resisti puoi concedertene una tazzina ogni tanto, ma tassativamente decaffeinato. Con una dieta così ridotta all'osso ti domanderai, cosa posso mangiare allora? Semplice di tutto tranne il sale. Puoi supplire a questa carenza tramite l'assunzione di fibre, come frutta, verdura e legumi. Poi via libera alla fantasia, con pasta, riso, carne e pesce.

5 Comunque, ricordati che l'ipertensione non si combatte solo a tavola, ma anche con l'esercizio fisico. Infatti 20 minuti di jogging o passeggiate a passo svelto ogni giorno, oppure 40 minuti di attività fisica aerobica, come nuoto, corsa o bici, ti mettono in moto tutto il sistema cardio-circolatorio abbassando così la pressione.

6 Una cosa estremamente importante per gli ipertesi (e non solo) è il tassativo divieto di fumare. Infatti anche il fumo di una sola sigaretta, aumenta la frequenza cardiaca e quindi la pressione arteriosa. Inoltre ricorda che il fumo provoca altri gravi malattie, come cancro, infarto e ictus. Concludendo, se hai riscontrato problemi di ipertensione, il mio ultimo consiglio è di rivolgerti ad un serio e bravo medico, il quale valgerà il tuo caso e ti darà una cura mirata e, seguendo una dieta appropriata e giusto esercizio...



La pressione arteriosa Ã" u

o benessere. PuÃ² po

vergono dell'is proprio "buoni", sia in difetto che in eccesso. Questo significa che sia avere la pressione bassa che alta Ã" un problema. PuÃ² essere sporadico o meno, ma Ã" bene portarsi immediatamente ai ripari. Spesso (se non nei casi cronici) non Ã" nemmeno necessario l'utilizzo di medicine (naturalmente a discrezione del medico), ma Ã" sufficiente dare una svolta al proprio stile di vita. Vediamo, in questa semplice guida, alcuni utili consigli in merito.

Bandite anche le patatine in sacchetto, sia a fette che al formaggio, anche in questo caso per la grande presenza di sale.

Dadi da brodo e insaccati vanno consumati con molta cautela scegliendo quelli bassi in sale.

1 Per sapere con sicurezza se offri di pressione alta, devi controllare quotidianamente (e piÃ¹ volte) la pressione. Misurazioni occasionali non sono molto affidabili, assicurati anche che la macchinetta con cui te la misuri sia pienamente funzionante e rilassati quando te la misuri, se i battiti aumentano perchÃ" sei agitato, la misurazione non Ã" veritiera.

Combattere l'ipertensione arteriosa - Cardiologia hanno stilato una tabella di riferimento

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11240>

2 Se hai problemi di sovrappeso, prova a seguire con forza di volontà una dieta, persi i chili di troppo, potresti anche risolvere il problema della pressione alta. Riduci anche il livello di stress e ricordati che se sei in un momento emotivo difficile, la pressione può risultare più alta. Tutto dovrebbe passare una volta finita la crisi.

3 Non mangiare troppo salato, il sale alza la pressione ed è dannoso. Durante l'estate le temperature si alzano e chi soffre di ipertensione accusa malori, il caldo infatti abbassa drasticamente la pressione e per gli ipertesi è un grosso problema. In questi giorni bevi molto e cerca di non esporti troppo alla luce solare.

Per prima cosa, se desideri abbassare in modo significativo la pressione, è consigliabile che tu assuma una dose quotidiana di cioccolato fondente.

1 Da uno studio recente, infatti, è emerso che chi consuma circa 100 grammi di cioccolato fondente ogni giorno, riesce ad abbassare la pressione. Fai attenzione a scegliere però il cioccolato giusto: quello più scuro che ha più antiossidanti e meno zucchero e contiene almeno il 65% di cacao.

2 Altro importante metodo che ti aiuta a tenere sotto controllo la tua patologia, è ascoltare musica, la quale, abbinata ad esercizi di respirazione, fa scendere la pressione di quattro punti in tre mesi. Il segreto sta nello scegliere la tipologia di musica, preferibilmente calma e lenta e di tuo gradimento. Tutto ciò che aiuta a rilassarsi, respirando profondamente e facendo sì che i tuoi vasi sanguigni si dilatino notevolmente.

3 Un altro modo per aiutare i tuoi vasi sanguigni a dilatarsi sarà ridere. Ti potrà sembrare strano, ma è stato ultimamente scoperto che il semplice atto fisico di ridere provoca l'espansione delle pareti interne dei vasi sanguigni. Il sangue scorre più tranquillamente e di conseguenza la pressione scende. Ridì almeno quindici minuti al giorno, perché come diceva un vecchio detto: il riso fa buon sangue!

Drasticamente l'uso del sale da cucina e tutti gli alimenti che col sale sono conservati. Quindi è necessario che bandisci dalla tua dieta le olive, i salumi e quindi anche tutti gli insaccati. Anche i formaggi stagionati sono da considerarsi tra gli alimenti no, mentre quelli freschi come ricotta e mozzarella puoi mangiarli tranquillamente.

2 Banditi completamente dalla dispensa, sono quegli alimenti ricchi di sale, come acciughe, ariughe, bottarga e baccalà. Ma non preoccuparti, perché il tuo organismo ed il tuo palato, si adatteranno nel giro di quattro settimane al sapore degli alimenti insipidi, e comunque potrai condirti con tutte le altre spezie, ritrovando sapori che avevi dimenticato.

Combattere l'ipertensione arteriosa - Cardiologia hanno stilato una tabella di riferimento

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11240>

3 Parsimonia estrema ti raccomando con dolci e bevande zuccherate e con alcuni tipi di frutta ricca di zuccheri, come le banane, l'uva, i fichi, i kaki ed i fichi d'india, inoltre limita l'assunzione di anguria. Da sfatare \hat{A} invece il pensiero del vino. Se sei abituato a berlo, un bicchiere a pranzo ed uno a cena te lo puoi concedere, meglio se rosso.

4 Altra bevanda che non devi assumere inoltre \hat{A} il caffè \hat{A} , se proprio non resisti puoi concedertene una tazzina ogni tanto, ma tassativamente decaffeinato. Con una dieta così \hat{A} ridotta all'osso ti domanderai, cosa posso mangiare allora? Semplice di tutto tranne il sale. Puoi supplire a questa carenza tramite l'assunzione di fibre, come frutta, verdura e legumi. Poi via libera alla fantasia, con pasta, riso, carne e pesce.

5 Comunque, ricordati che l'ipertensione non si combatte solo a tavola, ma anche con l'esercizio fisico. Infatti 20 minuti di jogging o passeggiate a passo svelto ogni giorno, oppure 40 minuti di attività \hat{A} fisica aerobica, come nuoto, corsa o bici, ti mettono in moto tutto il sistema cardio-circolatorio abbassando così \hat{A} la pressione.

6 Una cosa estremamente importante per gli ipertesi (e non solo) \hat{A} il tassativo divieto di fumare. Infatti anche il fumo di una sola sigaretta, aumenta la frequenza cardiaca e quindi la pressione arteriosa. Inoltre ricorda che il fumo provoca altri gravi malattie, come cancro, infarto e ictus. Concludendo, se hai riscontrato problemi di ipertensione, il mio ultimo consiglio \hat{A} di rivolgerti ad un serio e bravo medico, il quale vaglier \hat{A} il tuo caso e ti dar \hat{A} una cura mirata e, seguendo una dieta appropriata e giusto esercizio... \hat{A}

\hat{A}

L'ipertensione arteriosa \hat{A} un disturbo in aumento tra la popolazione dei paesi industrializzati. \hat{A}

\hat{A} Solo in Italia gli ipertesi sono il 21% degli uomini e il 24% delle donne. Naturalmente, si tratta di una stima destinata a crescere.

Per ipertensione arteriosa si intende una pressione sanguigna con valori superiori a quelli ritenuti normali.

La Società Europea dell'ipertensione e la Società Europea di Cardiologia hanno stilato una tabella di riferimento:

■ Ottimale \leq 120/80

■ Normale fino a 130/85

■ Normale-Alta \leq 140/90

■ Ipertensione grado 1 (lieve) fino a 160/100

■ Ipertensione grado 2 (moderata) fino a 180/110

■ Ipertensione grado 3 (grave) oltre 180/110

A

A _____

A

Le informazioni qui riportate hanno solo un fine illustrativo: non sono riferibili a professionisti e vanno sempre lette con il parere del medico di fiducia.

A

A

