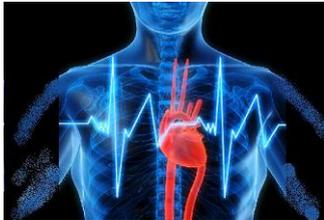


IPERTENSIONE (PRESSIONE ALTA) - SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELL'IPERTENSIONE

Salute e Benessere

Inviato da : Dott. Giuseppe De Cicco

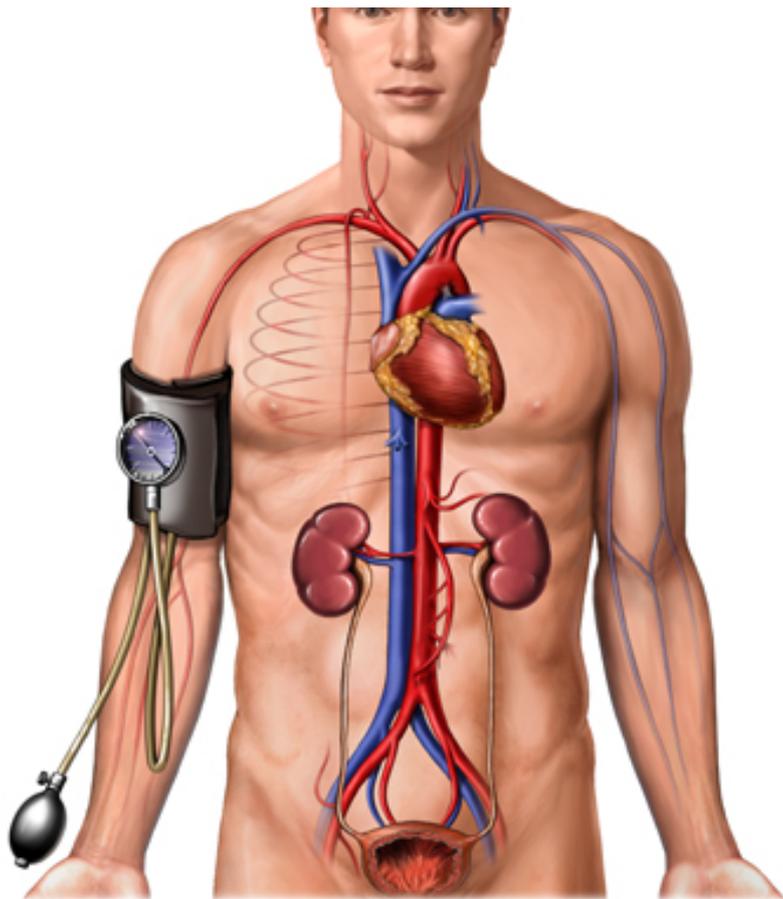
Pubblicato il : 19/1/2024 9:00:00



L'ipertensione, un aumento anormale della pressione sanguigna, colpisce 63 milioni di americani. La causa è generalmente sconosciuta, ma l'ipertensione accompagna spesso l'arteriosclerosi o gli scompensi renali. La pressione del sangue è la forza che il sangue esercita contro le pareti dei vasi sanguigni. La pressione aumenta momentaneamente dopo uno sforzo fisico o tensione emotiva ma dopo un momento di rilassamento torna a livelli normali. Il disturbo inizia dal momento in cui la pressione non torna normale ma rimane alta.

IPERTENSIONE (PRESSIONE ALTA) - SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11325>



Questo fenomeno viene chiamato ipertensione essenziale, cioè indipendente da cause o malattie particolari e senza causa apparente. La pressione sanguigna ha due valori di riferimento: la pressione sistolica A' il valore puA' alto misurato mentre il cuore pompa e quella diastolica misurata nel momento di riposo tra un battito e l'altro. Nessuno dei due valori dovrebbe essere alto, i valori normali si situano tra 110/70 e 140/90. Sebbene non ci sia una causa certa dell'ipertensione, si sa che lo stile di vita contribuisce a questo disturbo.

L'eccesso di alcool (le bevute occasionali di grandi quantità di alcool, aumentano notevolmente la pressione sanguigna), i grassi nella dieta, il sovrappeso, il sale e lo stress, la mancanza di fibre, di esercizio, di potassio e di calcio, sono tutti fattori che favoriscono l'ipertensione. Se questo fenomeno diventa stabile puA' causare scompensi cardiaci (insufficienza cardiaca congestizia, cardiopatie coronariche o malattie dell'aorta) malattie renali o infarti.

AAAAAAA Nel 10% circa dei casi di ipertensione, la causa puA' essere individuata in un disturbo fisico come un'infelazione ai reni, l'ostruzione di un'arteria renale, il diabete, uno scoppio delle ghiandole surrenali, l'ipertiroidismo, l'apnea nel sonno o un restringimento dell'aorta. Questo tipo di ipertensione puA' generalmente essere corretta. E' comunque difficile trovare le cause esatte dell'ipertensione nella maggior parte delle persone.

L'aterosclerosi puA' causare ipertensione perché il sangue passa difficilmente attraverso le arterie che sono ostruite da sostanze grasse; di conseguenza la pressione del sangue aumenta. Altri fattori che possono causare ipertensione sono obesità, fumo, uso eccessivo di stimolanti come caffè e LA' (soprattutto in situazioni di stress), farmaci e l'uso di contraccettivi orali.

Lo stress A' un fattore molto importante nell'ipertensione. Lo stress e la tensione causano la contrazione delle pareti arteriose che rimpicciolisce le arterie. Molte persone si costringono a ritmi di vita eccessivi e di conseguenza diventano ipertesi. Queste persone devono imparare ad evitare condizioni stressanti cambiando il loro stile di vita. Dovrebbero mangiare in modo tranquillo e regolare, cercare di evitare le preoccupazioni, concedersi molto tempo libero, prendere vacanze e in generale, vivere con moderazione in tutti i campi. Se il loro mestiere richiede troppo stress emotivo o fisico, dovrebbero prendere in considerazione l'eventualità di cambiare o di renderlo meno stressante. Dovrebbero anche trovare dei modi per mitigare lo stress prolungato delle emozioni non espresse. Alcune persone, a causa delle loro caratteristiche personali, reagiscono in modo eccessivo a situazioni emotive, causando aumenti di pressione puA' frequenti e che durano puA' a lungo. Se questo fenomeno non viene corretto puA' provocare un'ipertensione sostenuta.

AAAAAAA L'ipertensione puA' non manifestarsi con sintomi apparenti o puA' dare cefalea, nervosismo, insonnia, epistassi, vista annebbiata, edema, respiro corto, vertigini, fischi nelle orecchie e infine emorragie oculari.

La dieta A' molto importante per l'ipertensione e dovrebbe essere il primo fattore considerato in una terapia. L'alimentazione puA' indicata per abbassare o eliminare l'ipertensione, A' ricca di frutta, verdura fresca e cereali. Se tale dieta non fosse gradita, bisogna ridurre drasticamente i grassi animali, lo zucchero e il sale. Il sodio A' una causa fondamentale dell'ipertensione perché causa la ritenzione idrica che aggiunge stress al cuore e all'apparato circolatorio. Si consiglia di consumare alimenti ricchi di potassio come pesce, banane, patate, pomodori, pesche, avocado e succo di arancia. Sono necessari anche gli alimenti ricchi di calcio come il latte parzialmente o totalmente scremato, gli spinaci e i broccoli, e quelli ricchi di magnesio, come i legumi secchi (fagioli e piselli), le verdure di colore verde scuro, il latte, le noci, i fagioli di soia e il pesce.

Gli alimenti di cui si conoscono le proprietà ipotensive sono il sedano, l'aglio e la cipolla, i pesci grassi o l'olio di pesce (salmone, sardine, tonno, aringhe e sgombr) e l'olio di oliva.

IPERTENSIONE (PRESSIONE ALTA) - SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11325>

Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. L'aumento di potassio, calcio e vitamina D stimola il corpo ad eliminare più sodio. La vitamina C aiuta a mantenere sani i vasi sanguigni messi sotto sforzo dalla maggior pressione esercitata su di essi dall'ipertensione. Il potassio, il calcio e il magnesio aiutano a regolare la ritenzione idrica. I bioflavonoidi riducono le emorragie cerebrali che causano la morte nelle persone ipertese. L'aspirina può prevenire una forma di ipertensione delle gestanti chiamata preeclampsia. La niacina può ridurre la pressione del sangue. Non bisogna invece assumere L-tirosina, fenilalanina e vitamina E perché possono essere dannose. Chi prende farmaci inibitori MAO (monoamminossidasi), non dovrebbe assumere tiramina e tirosina perché la combinazione delle due sostanze causa l'aumento della pressione. Chi ha una pressione sanguigna difficile da controllare dovrebbe evitare l'aspirina perché può causare l'infarto. Consultare un medico.

Le erbe che possono essere d'aiuto sono l'aglio, il finocchio, la cimicifuga racemosa, il pepe di Cayenna, il biancospino, il rosmarino, l'infusione di sumo, i fiori di crisantemo, i bagni di lavanda (rilassanti), la camomilla, l'astragalo, il prezzemolo, il fungo reishi e la radice di peonia.

L'esercizio fisico regolare e di intensità moderata e la perdita di peso (per chi è sovrappeso) sono essenziali per prevenire e curare l'ipertensione perché mantengono sano l'apparato circolatorio. Camminare, nuotare lentamente e andare in bicicletta sono attività indicate. Condurre una vita serena e tranquilla della massima importanza per ridurre e prevenire l'ipertensione. Lo yoga rilassa, sgranchisce il corpo e migliora la salute e il benessere globali (vedi la Parte II). I rapporti sessuali non dovrebbero essere troppo intensi perché possono essere pericolosi per gli ipertesi. Consultare un medico.

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELL'IPERTENSIONE:

Organi Sostanza Quantità
Sangue/Sistema circolatorio/Cuore Complesso B₁₂ 100 mg 3 volte al giorno
A Colina In pillole
A Inositolo In pillole
A Niacina 3 volte al giorno
A Acido pantotenico
A Vitamina A₁ 15.000 UI al giorno
A Bioflavonoidi 100-300 mg al giorno
A Vitamina D₃
A Vitamina C₁
A Vitamina E₁ 100-800 UI, aumentando gradualmente
A Calcio 800 mg tre volte al giorno
A Lecitina Prima dei pasti secondo le dosi prescritte
A Magnesio 750-1000 mg al giorno
A Potassio 1000 mg al giorno
A Germanio 90 mg al giorno
A Proteina
A L-carnitina 500 mg 2 volte al giorno
A L-glutamina 500 mg al giorno
A Selenio 200 mcg al giorno
A Zinco 50 mg al giorno
A Acidi grassi insaturi Olio di enotera secondo le dosi prescritte
A Fibre
A Aglio 2 capsule 3 volte al giorno
A Kelp 5 compresse al giorno

A

Non si intende far utilizzare le nozioni contenute in queste pagine per scopi diagnostici o prescrittivi. Per qualsiasi trattamento o diagnosi di malattia, rivolgetevi ad un medico competente.

A