

### **Pressione alta: i sei cibi da evitare**

#### **Salute e Benessere**

Inviato da : Antonella Ianniello

Pubblicato il : 14/1/2024 10:40:00



**Parlando di pressione alta, sono molti i consigli degli specialisti che ci dicono cosa fare per evitare dei problemi di salute. In caso di pressione alta, cosa fare? Sicuramente l'alimentazione è un fattore che deve essere tenuto costantemente in considerazione da parte di chi presenta i sintomi della pressione alta. Sono diversi i cibi nemici dell'ipertensione e per questo motivo, per fare un po' di chiarezza, l'American Heart Association ha deciso di stilare una vera e propria classifica che riguarda il rapporto fra pressione alta e dieta, indicando nello specifico i sei cibi da evitare in caso di pressione alta. Si tratta ovviamente in tutti i casi di cibi salati, visto che il sale è il primo nemico. Uno dei rimedi contro la pressione alta è proprio questo: evitare di mangiare alimenti salati.**



Tra i cibi contro la pressione alta c'è quindi innanzi tutto il pane, che può contenere in una sola fetta ben 230 milligrammi di sodio, una quantità che rappresenta il 15% del totale da assumere durante la giornata. Naturalmente un buon modo per evitare problemi di pressione minima alta è quello di consumare pane senza sale o pane integrale.

## 2. Carne lavorata

Al secondo posto della classifica troviamo la carne lavorata. Si tratta

principalmente dei salumi, che, come Ã noto, contengono sodio. I salumi infatti, sia cotti che crudi, non possono fare a meno del sale, che viene utilizzato per garantire la conservabilitÃ dei prodotti e per il rispetto delle norme sanitarie durante la produzione.

### 3.Â Carne bianca

Per quanto riguarda la carne bianca, bisogna considerare che quest'ultima ha meno grassi. Ricordiamo perÃ² che, specialmente la carne bianca preconfezionata, potrebbe avere piÃ¹ sodio, anche fino a 1000 milligrammi per porzione, una percentuale senza dubbio molto elevata alla quale dovremmo prestare molta attenzione.

### 4.Â Pollo

Scendendo nella classifica troviamo il pollo. Spesso, se compriamo il pollo in rosticceria, viene condito con erbe aromatiche e sale. In questo caso si potrebbe fare a meno del sale come condimento, aggiungendo solo le erbe per dare un sapore piÃ¹ intenso. Aggiungendo il condimento preparato in casa si potrebbe evitare un consumo eccessivo di sodio.

### 5.Â Zuppe e minestrone

In quinta posizione ci sono zuppe e minestrone. Potrebbe sembrare strano, ma bisogna ricordare che le zuppe che acquistiamo giÃ pronte possono contenere del sale di troppo. Per questo motivo, anche in questo caso, sarebbe meglio preparare tutto in casa, per dosare al meglio il condimento.

## 6. Pizza

Infine troviamo la pizza. In questo caso il problema principale non è rappresentato solo, come si potrebbe pensare, dal condimento (anche se questo influisce notevolmente), ma anche dalla pasta, che potrebbe avere (per soli due tranci) una quantità di circa 700 milligrammi di sodio.

Quindi, come abbassare la pressione alta? Sicuramente una delle prime cose da fare è dichiarare guerra al **sodio**. Se avvertite di frequente dei sintomi, anche molto comuni, è consigliabile effettuare dei controlli appropriati, considerando ad esempio che molto stretto è il legame tra pressione alta e mal di testa.

Se soffriamo poi di pressione alta in gravidanza poi bisogna seguire delle regole ben precise, con una specifica opera di prevenzione, che riguarda naturalmente anche l'attenzione per l'alimentazione.

Â