

STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

SCHEDE INTEGRATIVE

SALUTE

COME CONTROLLARE L'IPERTENSIONE



CONTROLLARE L'IPERTENSIONE PER COMBATTERE IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE.

L'ipertensione arteriosa è una delle malattie più diffuse nei paesi industrializzati. Si riscontra nel 20% della popolazione adulta, ed è considerata uno dei maggiori problemi clinici del ventesimo secolo.

Vi è una stretta correlazione tra aumento della pressione arteriosa e rischio cardiovascolare; diventa quindi importante controllare costantemente questo parametro. Molti sono i fattori che concorrono, in soggetti predisposti, ad un aumento dei valori pressori: stress, scarsa attività fisica, fumo, sovrappeso e **dosi eccessive di sale (cloruro di sodio) nell'alimentazione.**

IL RUOLO DEL SALE NELL'ORGANISMO

Il sodio è un minerale indispensabile per l'organismo. Il suo ruolo, insieme al potassio e cloro, è quello di regolare i liquidi corporei ed in particolare il passaggio dell'energia attraverso la membrana cellulare. A differenza degli altri nutrienti, difficilmente presenta problemi di carenza. La razione di sodio consentito dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) è di 6 g al giorno, ma è stato stimato che la quantità che la popolazione italiana mediamente introduce con l'alimentazione si aggira intorno ai 10 g.

LA PRESENZA DEL SALE NEI CIBI: SCOPRIAMO LE FONTI.

Le fonti di sodio nell'alimentazione sono diverse:

- **Il sodio contenuto naturalmente** negli alimenti (acqua, verdura, frutta, carne etc.).
- **Il sodio aggiunto** durante la cottura dei cibi o a tavola.
- **Il sodio contenuto nei prodotti trasformati** (es. biscotti, crackers, grissini), che rappresenta la percentuale maggiore (circa il 75%) del sodio assunto.

Per questo motivo bisogna prestare particolare attenzione a questi alimenti, che difficilmente vengono considerati come apportatori di sale poiché non sempre individuabile.

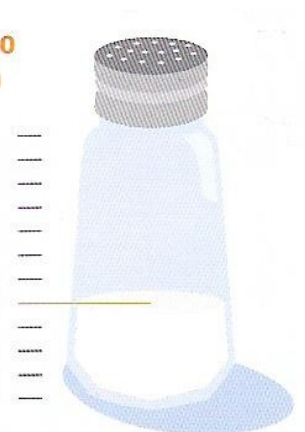
ALIMENTI CONSIGLIATI

CEREALI	Pasta all'uovo, pasta di semola, riso, orzo, farro, mais, farina, semola, tapioca, cornflakes.
LEGUMI	ceci, fagioli, fave, lenticchie, secchi o surgelati.
LATTE E DERIVATI	latte intero o parzialmente scremato, latte di pecora e di capra, yogurt, panna, mascarpone, ricotta di pecora e di vacca.
CARNE	agnello, coniglio, cavallo, faraona, manzo, suino magro, pollo, tacchino.
PESCE	carpa, merluzzo, sarda, salmone, tonno fresco, trota, pesce spada, spigola, orata.
UOVA	intero.
VERDURA FRESCA	tutta.
FRUTTA FRESCA	tutta.

contenuto
di sodio

basso

Inferiore
a 100 mg



ALIMENTI DA LIMITARE


CEREALI	mais in scatola, biscotti frollini, croissant, muesli, pane, pizza.
LEGUMI	ceci, fagioli, lenticchie e piselli in scatola, germogli di soia.
LATTE E DERIVATI	latte condensato, latte in polvere, brie, crescenza, emmental, fiocchi di formaggio, gorgonzola, groviera, mozzarella, pecorino, taleggio.
GRASSI	margarina, maionese.
SALUMI	prosciutto cotto, wurstel.
PESCE	acciughe sott'olio, calamari, cozze, gamberi, granchi, stoccafisso secco, ostrica, sgombro, sogliola, spigola, tonno all'olio, tonno al naturale.
UOVA	albume.
VERDURA FRESCA	passata e succo di pomodoro, sedano.



ALIMENTI SCONSIGLIATI

LATTE E DERIVATI	feta, formaggino, formaggio spalmabile, caciotta, pecorino, robiola, roquefort, sottilette, brie.
SALUMI	bresaola, coppa, cotechino, pancetta, prosciutto crudo, salame, speck, mortadella.
PESCE	aringa marinata, salmone affumicato, storione, alici sotto sale.
PRODOTTI VARI	dadi per brodo, salsa di soia, salsa ketchup, patatine in busta, minestrone liofilizzato.



 Questa e altre schede informative salute le puoi trovare sul sito:

www.studiodietisticopavan.it

A cura di
Dr.ssa Francesca Pavan