

Le informazioni contenute nella scheda hanno scopo esclusivamente preventivo, in nessun caso si sommano alle o sostituiscono le indicazioni del medico. Le informazioni riportate sono di carattere generale e si rifanno a concetti scientificamente condivisi e comunicati nella forma più facilmente comprensibile.

IPERTENSIONE e STILI DI VITA

Generalmente, l'ipertensione lieve e quella moderata non provocano sintomi; l'ipertensione grave può essere associata a un aumento della sonnolenza, confusione mentale, mal di testa, nausea e vomito.

Lo sviluppo dell'ipertensione è legato allo stile di vita (stress, mancanza di esercizio fisico, fumo) e a fattori dietetici; tra questi l'obesità, un rapporto elevato sodio-potassio, una dieta povera di fibre e ricca di zuccheri, un consumo elevato di acidi grassi saturi e scarso di omega-3, una dieta povera di calcio, magnesio e vitamina C (fattori che influiscono sulla capacità dei reni di regolare il volume dei fluidi e di controllare la pressione sanguigna).

Per prevenire l'ipertensione si consiglia quindi una dieta **povera di sodio** (l'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di non superare i 5 grammi al giorno), **di cibi raffinati, zuccheri, grassi saturi e carne rossa**; si consiglia una dieta **ricca di frutta, vegetali (soprattutto a foglia verde)** per il contenuto di calcio e magnesio; utili anche **sedano, aglio e cipolle**), **fibre (cereali integrali e legumi)**, **carboidrati complessi**, alimenti ricchi di omega-3 (**salmone, sgombro, noci**); è bene inoltre limitare il consumo di sostanze eccitanti come **caffè, tè, bevande a base di cola, guaranà e cioccolato**.

Per quanto riguarda gli stili di vita: è importante svolgere una regolare attività fisica aerobica, come il camminare per almeno 30 minuti al giorno 3 giorni alla settimana; tecniche per ridurre lo stress, come la meditazione, lo yoga, l'ipnosi e il rilassamento progressivo dei muscoli, possono offrire un beneficio nell'abbassare la pressione sanguigna senza uso di farmaci.

ESEMPI DI NUTRACEUTICI utili nella prevenzione: **aglio, biancospino, olivo compresse, cipolla, olio di pesce, alghe** (che contengono **laminina**), **mucillagini delle alghe** (che contengono **taurina**) **olivo, vitamina C e sali dietetici**, tra i quali:

sale iposodico: addizionato con cloruro di potassio; **sale asodico**: miscela di aromi vegetali (rosmarino, salvia, origano, aglio, prezzemolo, peperoncino) con max 0,12 % di sodio; **sale marino integrale**: contiene anche iodio, magnesio, zolfo, zinco, rame, fosforo; **sale iodato**: addizionato con iodio; **gomasio**: ottenuto con aggiunta di sale ai semi di sesamo tostati o alle alghe.

SODIO IN MG PER 100 GR DI PARTE EDIBILE

ALIMENTO	MG DI SODIO
pop corn salato	1940
cipolle all'aceto, bistecca surgelata	1420, 1300
Salsiccia, patate fritte, ketchup	1100, 1040
salmone affumicato	520
filetto di maiale	290
piselli in scatola	230

INDICAZIONI SUGLI ALIMENTI

ALIMENTI	SCONSIGLIATI	PERMESSI
Carni	carni grasse, carni rosse, selvaggina, frattaglie (fegato, cuore, rene..), carni conservate in scatola	carni magre: vitello, pollo, coniglio, tacchino, cavallo, maiale magro (lonza o filetto), alla griglia, in umido o al forno
Salumi e Formaggi	vietati	nessuno
Pesci	pesci grassi (anguilla, capitone..), molluschi, crostacei, pesci in scatola, salmone affumicato	pesci di acqua dolce, alcuni di mare (sogliola, merluzzo), alla griglia, al vapore o in umido.
Latte/yogurt	latte intero, in polvere, yogurt intero, dessert a base di yogurt	latte parzialmente e totalmente scremato, yogurt magro
Pasta, riso, pizza	pasta all'uovo, ripiena, cereali precotti o a rapida cottura, pasta per pizza o focaccia.	riso, semolino, tapioca, crema di orzo e di avena
Pane	pane fresco, grissini, crackers e fette biscottate	pane senza sale, fette biscottate integrali e grissini senza sale
Uova	uova fritte	fredde, in camicia o alla coque o in frittata cotta al forno
Verdure	limitare carciofi, spinaci (ricchi di sodio)	aglio, cipolla, verdure ricche di potassio (broccoli, carote, cavoli, zucca) e quelle ricche di calcio e magnesio (a foglia verde, legumi e semi). Condire con olio e limone
Frutta		frutta ricca di potassio (pere, mele, melone, albicocche, prugne, banane); noci
Condimenti	burro, lardo, strutto, margarina, frittiture, sughi pronti, salse	olio crudo extravergine d'oliva o di semi di soia o di mais
Dolci	zuccheri raffinati; tutti i dolci devono essere ridotti	zucchero di canna, marmellata e gelatina di frutta, miele, biscotti secchi (preferibilmente integrali)
Bevande	alcolici (vino, birra, grappa), caffè e tè forti	acqua, succhi di frutta; un bicchiere divino rosso a pasto (consultare il medico)
Varie	sale, spezie ed aromi con sale, sott'aceti, dadi, olive, capperi	succo di limone, spezie ed aromi senza sale



- 1 PREVENZIONE INFLUENZA STAGIONALE E ALTRE FORME VIRALI PANDEMICHE
- 2 IPERTENSIONE E STILI DI VITA
- 3 PREVENZIONE IPERCOLESTEROLEMIA /SOVRAPPESO
- 4 DIABETE INDICE E CARICO GLICEMICO
- 5 PREVENZIONE DIARREA E DIETA
- 6 PREVENZIONE INTESTINO PIGRO
- 7 EMORROIDI, ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA
- 8 RITENZIONE IDRICA E CELLULITE
- 9 REAZIONI ANOMALE DA ALIMENTI
- 10 SINDROME COLON IRRITABILE E METEORISMO
- 11 PREVENZIONE MICOSI, VERRUCHE E PEDICULOSI E STILI DI VITA
- 12 FAME DA STRESS E ALIMENTI
- 13 ASTENIA SESSUALE E PREVENZIONE DELLE FORME LEGGERE

14 PREVENZIONE INSONNIA

15 ACIDITÀ E ALIMENTAZIONE

16 ALLATTAMENTO E ALIMENTAZIONE

La parola **Nutraceutica**, che indica una scienza nata alla fine degli anni '80, è un neologismo: deriva dalla fusione di nutrizione e farmaceutica.

Il nutraceutico è una sostanza con funzioni benefiche per la salute dell'uomo contenuta in un cosiddetto "alimento funzionale" (il licopene è un nutraceutico contenuto nell'alimento funzionale pomodoro).

Precursori dei nutraceutici sono stati vitamine (la cui carenza origina malattie come scorbuto, pellagra, beriberi, rachitismo, anemia..) oligoelementi (zinco, manganese, cobalto, iodio, rame...), probiotici.

Segue una lista di alcuni nutraceutici.

Licopene: aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari (pomodoro, anguria, papaia, pompelmo rosa).

Acido linolenico (omega 3): aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari, ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia (olio di semi di lino, olio di pesce).

Luteina: protegge la retina dal danneggiamento dovuto alle radiazioni uv (frutta, spinaci, broccoli, cavoli, uova).

Carnitina: favorisce la resistenza alla fatica (carni rosse o derivati).

Octacosanolo: migliora le prestazioni atletiche e previene l'ipercolesterolemia (olio di germe di grano e strato esterno delle foglie e dei frutti).

Proantocianidine: antiossidanti (uva, mele, mirtili, vino rosso).

Flavonoidi: antiossidanti, aiutano a rafforzare memoria e concentrazione (vino rosso, cioccolato fondente, tè verde, agrumi, oli vegetali).

Quercitina: aumenta la resistenza dei capillari protegge la vit C dall'ossidazione (cipolle, mele, agrumi).

Catechine: attività antiossidante (tè verde, vino rosso, polpa bianca degli agrumi).

Picnogenolo: attività antiossidante e immunomodulante (corteccia di pino marittimo, semi d'uva, tè verde, vite vergine).

Acido folico: previene l'insorgere di disturbi della crescita (ortaggi a foglia verde, lievito di birra, cereali, legumi, fegato).

Cianocobalamina (vit B 12): coinvolta nella produzione di globuli rossi (carne rossa e bianca, fegato, pesce, uova, latticini).

Metilxantine: migliorano il tono, l'umore e l'ideazione (cioccolato, caffè, tè).

Alga klamat: immunomodulante, antiossidante, ricca in clorofilla, omega 3 e omega 6, vit gruppo B e oligoelementi.

Maca: genera benessere fisico-psichico; si usa contro stress e astenia.