Oms: più frutta e verdura per combattere l'ipertensione

Data: 6 settembre 2014 | Autore: Redazione



09 GIUGNO 2014 -Il killer del nuovo millennio. Così è stata recentemente definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità l'ipertensione arteriosa.Questa condizione clinica, fattore di rischio per ictus, infarto e aneurismi delle arterie è in costante aumento, tanto da rappresentare il 19% dei decessi in tutta la popolazione mondiale.In Italia sono quasi uno su tre gli adulti che soffrono di ipertensione, ma si stima che siano molti di più i soggetti a rischio. Secondo l'Oms, ma lo andiamo ripetendo anche noi dello "Sportello dei Diritti" da anni, è "meglio prevenire che curare" e il modo migliore per farlo è quello di controllare l'alimentazione, perché è proprio a tavola che l'ipertensione trova spesso terreno fertile.Gli esperti dell'Oms raccomandano la cosiddetta Dieta Dash (Dietary approach to Stop Hypertension). [MORE]

Si tratta di un regime alimentare che negli Usa ha riscosso molto successo, tanto da essere stato proclamato miglior dieta del 2012. Ideata dai nutrizionisti americani, punta a garantire una riduzione della massa grassa mediante il controllo dei valori potenzialmente pericolosi per l'innalzamento della pressione. Nell'elaborare la dieta, i nutrizionisti americani hanno puntato le loro attenzioni sulla presenza di sodio nel cibo, essendo quest'ultimo considerato il principale artefice dell'aumento della pressione sanguigna. Da evitare – dicono gli autori – gli alimenti conservati o trattati, soprattutto quelli in scatola, perché nella maggior parte dei casi forniscono all'organismo una dose di sodio che supera abbondantemente il fabbisogno quotidiano.Via libera, al contrario, per i cibi freschi come frutta, verdura, carni bianche, pesce, cereali, frutta secca e legumi.

Tutti alimenti che, oltre a garantire un basso apporto di sodio, aiutano anche a tenere sotto controllo il colesterolo cattivo. Maggiore attenzione anche alle etichette dei cibi acquistati in particolare non solo alle calorie complessive, ma anche ai livelli di sodio che molto spesso dipendono dalle metodologie di conservazione dei prodotti.Consigli che secondo gran parte dei dietologi, rileva

Giovanni D'Agata, presidente dello “Sportello dei Diritti”, se seguiti, possono portare a benefici ed ad un miglioramento delle proprie condizioni di vita.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/oms-piu-frutta-e-verdura-per-combattere-l-ipertensione/66660