

**10 consigli alimentari per abbassare la pressione sanguigna - Come mantenere i reni puliti**

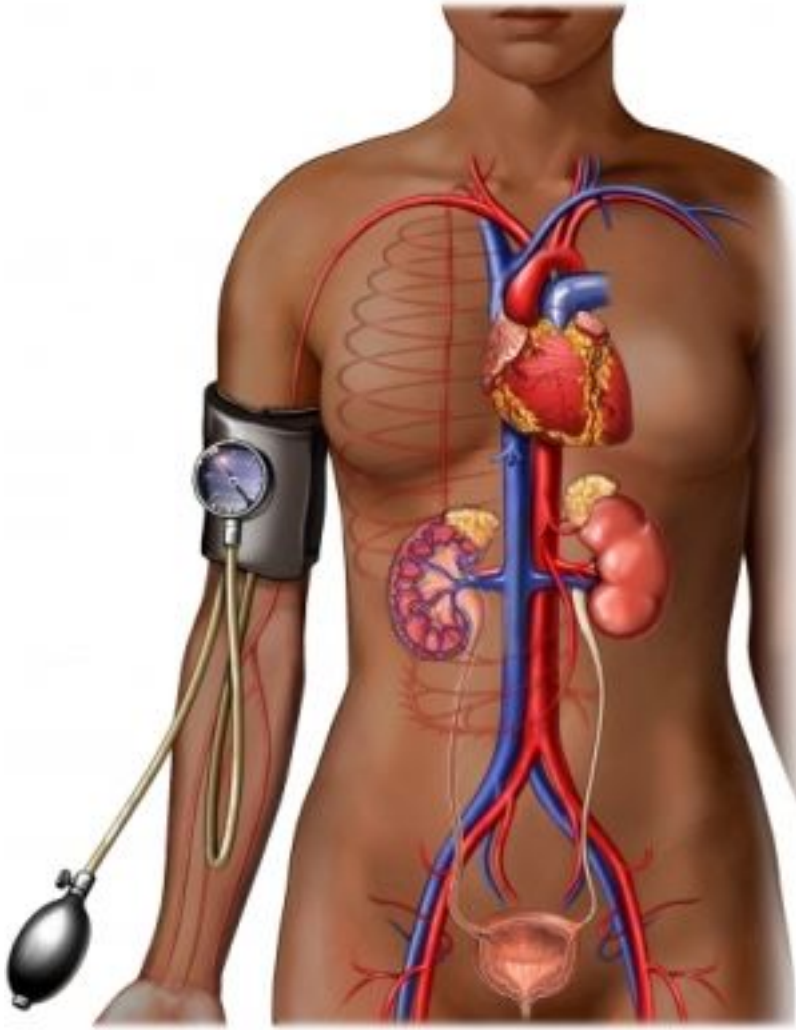
**Nutrizione**

Inviato da : Giuseppe Ricci

Pubblicato il : 17/2/2024 9:00:00



La pressione sanguigna sale e si abbassa naturalmente, ma quando essa, a causa di diversi fattori, raggiunge livelli eccessivamente elevati e provoca il fenomeno denominato ipertensione, pu<sup>2</sup> trasformarsi nella causa scatenante di problemi al cuore, ai reni e persino al cervello. I medici consigliano solitamente a coloro che soffrono di pressione alta di ridurre il consumo di sale a tavola. Esso si nasconde in numerosi alimenti, alcuni dei quali dovrebbero essere eliminati, limitati o sostituiti con prodotti meno dannosi. Ecco dunque alcuni consigli utili in proposito - Come mantenere i reni puliti.



1) Evitare i piatti pronti surgelati

I piatti pronti surgelati possono apparire come la soluzione più comoda a cui ricorrere per chi non ha tempo di cucinare, quando arriva il momento del pranzo o della cena. Soprattutto nel caso in cui si soffre di pressione alta, bisognerebbe porre particolare attenzione al contenuto di sale degli stessi, che potrebbero raggiungere i 1800 mg a porzione, a fronte dei 2300 mg consigliati come apporto massimo giornaliero di sodio. La soluzione potrebbe consistere nel surgelare porzioni di piatti preparati in casa a cui ricorrere nei momenti in cui non si avrà tempo di cucinare.

2) Sostituire il sale con le erbe aromatiche

Oltre al sale da cucina, vi sono altri alimenti che possono insaporire i vostri piatti e che riescono egregiamente a sostituire il sale. Si tratta delle erbe aromatiche e delle spezie, come rosmarino, prezzemolo, maggiorana, rafano, fieno, paprica, erba cipollina, ma anche aglio e cipolla essiccati, che posseggono la proprietà naturale di abbassare la pressione sanguigna.

# 10 consigli alimentari per abbassare la pressione sanguigna - Come mantenere i reni pu

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11605>

---

## 3) Evitare ketchup e salsa di soia

Ketchup, maionese, senape ed in particolar modo la salsa di soia, possono contribuire ad innalzare la pressione sanguigna per via del loro contenuto di sodio. Sarebbe dunque bene evitare le versioni commerciali delle salse piú comuni, e sostituirle con preparazioni casalinghe a basso contenuto di sale per il condimento di insalate e panini, oppure semplicemente con olio e aceto.

## 4) Limitare i cibi in scatola

Altri alimenti di cui sarebbe bene limitare il consumo sono i cibi in scatola a cui sia stato aggiunto del sale per la conservazione. E' necessario porre attenzione al contenuto di sodio presente in piselli, mais e legumi in lattina, sottovetro o confezionati in contenitori in tetra pak. I legumi in scatola possono essere facilmente sostituiti con la loro variante surgelata (senza sodio aggiunto) o essiccata, da cuocere e condire semplicemente con erbe aromatiche.

## 5) Limitare sottoli e sottaceti

Ci riferiamo in particolare a olive, cipolline, capperi, cetriolini e funghi, i cui liquidi di conservazione risultano spesso particolarmente ricchi di sodio. Spesso non basta sciacquarli accuratamente per eliminarne la maggior parte. Il sale viene utilizzato anche per la preparazione di conserve casalinghe, ma in questo caso potrete regolarne autonomamente la quantità. Le cipolline sottaceto possono essere sostituite dalle cipolle borettane da preparare in umido o al forno, mentre i funghi sott'olio possono essere sostituiti dalla loro variante fresca o essiccata.

## 6) Attenzione a affettati e carni conservate

Non solo la carne in scatola, il tonno o gli sgombri sott'olio possono contenere un elevato contenuto di sodio, ma anche i salumi, con particolare riferimento alla loro versione affumicata e/o conservata sottovuoto. Chi soffre di pressione alta e consuma abitualmente tali alimenti, dovrebbe sempre porre attenzione al contenuto di sodio indicato sulle confezioni. 100 gr di prosciutto crudo possono contenere fino a 2600 mg di sale. Il suo contenuto puó raggiungere i 1900 mg per il salame e i 1500 mg per la coppa.

## 7) Evitare patatine e snack salati

Patatine, salatini, crackers, grissini, pop-corn ed altri snack che presentano un elevato contenuto di sale dovrebbero essere accuratamente evitati da parte di chi soffre di pressione alta. Essi possono essere sostituiti da frutta secca e da semi oleosi a patto che vengano scelti nella loro variante senza sale aggiunto. I pop-corn possono essere facilmente preparati in casa senza l'aggiunta di sale. Anche crackers e grissini possono essere preparati in casa o acquistati nella loro variante iposodica.

## 8) Cucinare senza sale

Si tratta di una delle opzioni che i medici consigliano in caso di ipertensione e che piú spesso spaventa i pazienti, che temono di dover gustare da quel momento in poi cibi completamente privi di sapore. In realtà, cucinare senza sale o con pochissimo sale, optando preferibilmente per il sale marino integrale, potrà portare ognuno a riscoprire i veri sapori dei cibi. Il sale, di per sé, non deve essere demonizzato. Senza di esso il nostro organismo si disidraterebbe. E' necessario peró farvi ricorso con cautela, soprattutto se si soffre di ipertensione.

## 9) Attenzione ai formaggi

Chi soffre di pressione alta dovrà imparare a prendere in considerazione il contenuto di sodio presente nei formaggi che acquista abitualmente. Alcuni di esse potrebbero esserne, a propria insaputa, particolarmente ricchi. Nei formaggi piú salati il contenuto di sodio puó raggiungere l'6%. Tra i formaggi a maggior contenuto di sodio vi sono taleggio (870 mg di sodio ogni 100 gr) e grana (700 mg ogni 100 gr). E' dunque bene che chi soffre di ipertensione si regoli di conseguenza.

## 10) Concedersi cioccolato fondente e banane

Dopo una lunga serie di rinunce, ecco una piccola consolazione, da concedersi in modiche quantità. Si tratta del cioccolato fondente ad elevata percentuale di cacao. Il suo ricco contenuto di flavonoidi puó infatti contribuire a mantenere dilatati i vasi sanguigni e ad abbassare la pressione. Per via del loro contenuto di potassio, le banane contribuiscono al mantenimento della salute cardiovascolare ed aiutano a contrastare l'ipertensione portando la pressione arteriosa a valori migliori.

# 10 consigli alimentari per abbassare la pressione sanguigna - Come mantenere i reni pu

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11605>

---

Tre consigli su come mantenere i reni puliti

I reni svolgono un ruolo importante per la pulizia del corpo, comprese le arterie. Se i reni vengono intasati, non sono in grado di ripulire il sangue e ciò può portare all'invecchiamento delle arterie. Seguite questi semplici consigli per aiutare a mantenere la funzione dei reni a livelli ottimali:

1. Bere acqua: la disidratazione può aumentare il rischio di problemi ai reni del 20%. Una maniera semplice per accumulare acqua nella vostra giornata, è quello di portare sempre con voi una bottiglia d'acqua in auto, sulla scrivania da lavoro, e quando si mangia un pasto;

2. Mangiare yogurt o bere latte: mantenere i reni puliti benessere acqua pressione sanguigna sotto controllo con due vassoi di yogurt e un bicchiere di latte al giorno. Il calcio nello yogurt e nel latte può ridurre il rischio di pressione alta del 25%;

A

3. Ridurre il sale: le diete ad alto contenuto di sale aumentano il rischio di calcolo renale, dal momento che l'eccessiva quantità di sale spinge il calcio verso i reni, piuttosto che verso le ossa, come dovrebbe essere. Provate a mangiare cibi meno elaborati e sostituite il sale con le erbe aromatiche, per donare ai pasti più sapore.

A