



### Alimenti che abbassano la pressione

**Aglio** → Ecco ci qua , con il nostro amico **aglio** , da assumere giornalmente se possibile , ed ovviamente meglio crudo , il nostro amico aiuta ad abbassare la pressione anche in dosi basse , di 900 mg al giorno. Se consideriamo che il peso di uno spicchio d'aglio è circa , 2 grammi , allora basta mezzo spicchio al giorno. (E fa bene anche al **colesterolo**) Potete mangiarlo crudo come fosse una pasticca da prendere o se vi piace in cucina usatelo per una bruschetta o spaghetti (pochi) aglio (tanto) olio (15grammi=1 cucchiaino) e peperoncino a fumi.

**Peperoncino** → Ed a proposito del **peperoncino** abbiamo già detto che è vasodilatatore (per questo appare anche tra gli alimenti che migliorano le **prestazioni sessuali**), e grazie alla capsicina di cui è ricco , aiuta i vasi sanguinei a rilassarsi e di conseguenza abbassa la pressione arteriosa. Consumatelo in polvere magari come condimento , fateci il sugo assieme al pomodoro oppure a pezzettini in qualche insalata.

**Sedano** → Ed a proposito di insalata tra gli alimenti che abbassano la pressione abbiamo il **Sedano** , grazie alle sue proprietà drenanti aiuta l'apparato renale a smaltire la renina in eccesso , un enzima che alza la pressione , bevete anche molta acqua nonostante il sedano ne sia ricco, fateci un insalata saporita o sgranocchiatelo come foste dei criceti.

**Pomodoro.** Continuiamo con le insalate , e mettiamoci il **pomodoro** , ricco di potassio utilissimo contro la ritenzione idrica ma anche utile a fornire energia unita ad un bassissimo contenuto di calorie. Ovviamente è meglio crudo , a fettine o a spicchi , mi raccomando non condite troppo evitate ovviamente il sale di cui parleremo dopo e non abbondate con l'olio , mentre l'aceto è consentito. Il potassio c'è anche nella banana , è vero ma la banana ha molti zuccheri ed il metabolismo degli zuccheri alza la pressione .

Altri cibi utili sono tutti gli elementi ricchi di fibre , specie se di origine vegetale così come le proteine devono essere di origine vegetale il più possibile. Abbiamo il cacao che ha lo stesso effetto del peperoncino , quindi un tocco di fondente non guasta , ma non esagerate. Poi abbiamo la soia , utile per sostituire o alternarsi al latte o alla pasta , ed aiutare quindi la circolazione sanguigna . Infine il nostro amato **vino rosso** , ma anche le **Bacche di Goji** , che però se assunte in combinazione con certi farmaci per la pressione ne potenziano l'effetto quindi attenzione.

### Alimenti che alzano la pressione ed altri consigli alimentari.

Veniamo ora al rovescio della medaglia culinaria perché se ci sono alimenti che abbassano la pressione ce ne sono altri che la alzano , ed alcuni anche insospettabili.

La liquirizia è uno di quelli noti , assieme al caffè ed al tè ed a qualsiasi alimento contenga sostanze vasocontrittori. Poi , anzi prima di tutti viene il sale anzi per la precisione il sodio. Lo voglio precisare perché anche se evitate i crackers salati o le patatine , la tagliata al sale grosso ed altre leccornie come la spianata ad esempio , sappiate che ci sono cibi naturalmente ricchi di sodio.

Facile da identificare il filone degli affettati , come ad esempio il prosciutto crudo dove i più salati hanno fino a 2600mg di sodio ogni 100 grammi e sappiate che il limite giornaliero deve essere 1500mg !

Nei formaggi dobbiamo fare attenzione agli stagionati , come il grana padano ad esempio che ha circa 800mg di sodio ogni cento grammi , ma è in buona compagnia di pecorino e taleggio , preferite i freschi o limitatene il consumo , ad esempio evitando di grattugiarli sulla pasta.

Parlando di altri condimenti , le salse sono ricche di sodio , maionese e ketchup in primis ma anche la salsa di soia sebbene dal nome sembri salutare in realtà è molto salata , se vi piace cercate le versioni light ovvero iposodiche.

Veniamo ora al pesce , sappiamo tutti che fa bene ma per chi è iperteso ci sono varie specie marine off limits. Si parte da quelle molto salate per via della preparazione come ad esempio baccalà e stoccafisso , acciughe , sardine ed aringhe , per passare a degli insospettabili salmone affumicati (meglio il trancio fresco) ed anche i filetti di sgombrò. Non va meglio lato crostacei dove **aragoste e scampi** vanno consumati moderatamente e se vi piacciono i molluschi state attenti a cozze ed ostriche (anche il portafoglio ringrazia). Come consiglio in generale nell'alimentazione per abbassare la pressione evitate i cibi ricchi di zucchero ed in genere le abbuffate , non solo perché ovviamente si assumono troppe calorie , ma anche perché la fase di digestione alza la pressione e se è molto pesante può portare dei picchi importanti di pressione con i **danni che ne conseguono**.

### **Consigli generali per abbassare la pressione.**

Alimentazione corretta e vita sana , evitate di essere sedentari , ma se siete ipertesi mi raccomando non fate sforzi eccessivi.

Un attività fisica intensa alza la pressione perché il cuore pompa più velocemente , preferite un attività fisica leggera ma continua ed aerobica , camminate a passo veloce ma non correte o fate jogging , pedalate in pianura o fate cyclette ma non fate i passi di montagna in bici e se fate sesso , e lo spero per voi , non cercate prestazioni straordinarie ed acrobazie particolari , dedicatevi ad una sana attività regolare.

Evitate di fumare , ed evitate anche le situazioni stressanti anche se la giorno d'oggi non è facile , magari aiutatevi con della musica di vostro gradimento o con esercizi di yoga o di respirazione.

Infine gli alcolici , un bicchiere al giorno leva il medico di turno , una bottiglia lo avvicina perché l'abuso di alcool continuativo ha effetti negativi sulle arterie , e poi ricordate che l'alcool durante il metabolismo diventa zucchero e quindi siamo da capo , specialmente evitate l'abuso di superalcolici e limitate le birre più corpose come le trappiste o le bock , vere bombe energetiche e cariche di lieviti. Come dire , usate il buon senso e consumate con moderazione.

### **ALIMENTI CHE ABBASSANO IL COLESTEROLO**

Partiamo dal pesce ricco di Omega 3 elemento notoriamente nemico del colesterolo. Consumate salmone fresco in prima fila , o anche sgombro e branzino ma attenzione, se siete ipertesi questi pesci **sono** ricchi di sale e non vanno bene ed allora ecco una nostra vecchia amica, **la Trota** di cui ho già parlato , essendo pesce d'acqua dolce risolve il problema.

Non vi piace il pesce ? Peccato, ma non disperate l'Omega 3 è contenuto anche nell'olio di **semi** di lino.

Un altro modo di abbassare il colesterolo attraverso l'alimentazione è quello di consumare i cibi ricchi di fibre come le verdure.

Da questo punto di vista si apre un mondo perché non solo le fibre riducono l'assorbimento dei grassi e quindi hanno una azione preventiva come ad esempio i **fagioli** , che rallentano l'assorbimento dei grassi permettendo al corpo di smaltirli più facilmente.

Ma ci sono quelli attivi , come **aglio e cipolla** : il primo abbassa i livelli di colesterolo ed aiuta le arterie a liberarsi dalle placche già formate perché aumenta l'elasticità delle pareti. Ricordate che le arterie piene di colesterolo si induriscono e poi sono guai. E la cipolla ? Beh lei mangiata cruda aumenta i livelli di colesterolo HDL , quello buono e quindi nemico dell'LDL.

Un elenco di cibi contro il colesterolo può essere lungo ed anche nella mia ricerca mi sono imbattuto in molti alimenti, ma vi voglio citare di nuovo **l'olio d'oliva** , ricco di omega 9 , un altro elemento che abbatte il colesterolo LDL , occhio però alle calorie e a non abbondare. Un paio di cucchiaini sono sufficienti.

Altri alimenti calorici che però abbassano il colesterolo sono le frutta secche , come le noci , i pistacchi le mandorle e ad anche i semi di zucca , non salati , **ricordate ?**

Udite udite , tra gli alimenti che abbassano il colesterolo c'è anche una bevanda a me molto cara, il **vino rosso**! Un bicchiere al **giorno** come da proverbio , grazie al **reveresatolo** aiuta a contenere i livelli di colesterolo rallentandone il processo degenerativo. Tutto qui? No, tra gli alimenti che abbassano il colesterolo abbiamo poi gli **spinaci** , le **arance** ed il mitico **peperoncino** con la sua **capsaicina**.

A vedere **questa** carrellata sembrerebbe che tutto il cibo abbassi il colesterolo , allora quali sono gli alimenti che lo alzano ? Ovviamente quelli ricchi di grasso , come il lardo o i grassi animali in genere , non solo nella carne ma anche nei latticini. Formaggi e burro ad esempio (non la margarina che essendo vegetale ha l'effetto contrario) ed anche il latte intero.

Se non volete rinunciare ai latticini consumate quelli magri come lo yogurt magro ed il latte scremato , oppure gli yogurt da bere addizionati si steroli vegetali , così risolvete il problema all'origine !