

## **Aterosclerosi, Ipertensione e Dieta**

### ***Cosa si intende per Aterosclerosi?***

Si tratta di una patologia che colpisce grandi e medie arterie e consiste in una alterazione della parete arteriosa caratterizzata dalla formazione di placche costituite da colesterolo e differenti lipidi (grassi) all'interno dei vasi. Alla formazione di placche consegue una riduzione del flusso ematico con possibile compromissione a carico dei tessuti ed organi a valle (danno ischemico).

### ***Qual è il rapporto tra Aterosclerosi e dieta?***

Poiché le placche ateromasiche vanno formandosi fin dalla più giovane età, ovvero molto prima che il danno si esprima con segni clinici, è molto importante prevenirne la formazione e ridurre in tal modo il rischio di patologie cronico-degenerative.

Sono stati individuati molteplici fattori di rischio che concorrono alla genesi dell'aterosclerosi (familiarità, obesità, sedentarietà, ipertensione arteriosa, abuso di bevande alcoliche, dislipidemie...).

Nella prevenzione e nella terapia di tale patologia la dieta rappresenta uno dei punti essenziali, in quanto può ritardare o arrestare la progressione delle lesioni aterosclerotiche.

Alcuni studi hanno constatato una bassissima incidenza di malattie trombotiche nella popolazione eschimese della Groenlandia, la cui dieta si basa in particolare sul consumo di pesce: merluzzo, salmone e grasso di balena. Queste abitudini alimentari portano ad una notevole assunzione di acidi grassi polinsaturi della serie omega-3, che hanno un ruolo evidentemente importante e protettivo per la salute della parete vasale.

### ***Indicazioni - guida nella dietoterapia dell'Aterosclerosi***

Nell'alimentazione occidentale, per raggiungere l'effetto protettivo confermato dall'assunzione di omega-3 con la dieta, sarà importante aumentare il consumo di "pesci grassi" (sardine, sgombri, tonno, salmone, acciughe). Inoltre:

- Preferire tutti i cibi di origine vegetale a quelli di origine animale (privilegiare l'assunzione di cereali integrali).
- Utilizzare metodi di cottura che non richiedano aggiunta eccessiva di grassi. Condire con moderazione preferendo olio extra vergine di oliva a crudo.
- Diminuire il consumo di carne a non più di 3-4 volte la settimana (preferire carni bianche), aumentando il consumo di pesce.

- Limitare l'uso di formaggi, salumi (ad eccezione del prosciutto crudo sgrassato e della bresaola), uova e frattaglie.
- Aumentare il consumo di legumi.
- Mantenersi fisicamente attivi.

### ***Cosa si intende per Ipertensione Arteriosa?***

Consiste in un aumento della pressione arteriosa a livelli superiori ai valori medi presenti nella popolazione. E' difficile stabilire quali siano i valori normali della pressione arteriosa anche considerando che esiste una variabilità individuale e nello stesso individuo cambiano in base all'età, l'ora del giorno (ritmo circadiano), la stagione, lo stato nervoso. Generalmente si considera l'ambito della normalità compreso tra i 90 mm Hg della minima (pressione diastolica) e i 130 – 140 mm Hg della massima (pressione sistolica). Nella persona anziana sono considerati normali valori di sistolica di 150-160 mm Hg.

L'Ipertensione Arteriosa, pur essendo nella maggior parte dei casi asintomatica, rappresenta un notevole fattore di rischio cardiovascolare.

### ***Indicazioni – guida nella dietoterapia dell'ipertensione arteriosa***

Il programma alimentare nell'ipertensione arteriosa si articola su quattro punti fondamentali:

- Riduzione del peso corporeo in presenza di sovrappeso – obesità.
- Riduzione dell'apporto di sodio.
- Riduzione dell'apporto di grassi.
- Riduzione dell'apporto di alcol e bevande nervine (caffè).

In particolare, per quanto riguarda il consumo di sodio, è importante ricordare che il 50% è assunto poiché contenuto nella composizione naturale degli alimenti e il restante 50% viene aggiunto come sale da cucina (cloruro di sodio). Ogni grammo di sale da cucina, contiene 0,4g di sodio. In condizioni normali, il nostro organismo elimina giornalmente circa 0,1 -0,6 g di sodio. Questa quantità va reintegrata con la dieta. Ogni giorno l'adulto italiano ingerisce in media circa 10g di sale (cioè 4g di sodio), quasi 10 volte di più di quello fisiologicamente necessario, che potrebbe essere naturalmente coperto dagli stessi alimenti senza aggiunta di sale.

### ***Indicazioni pratiche per ridurre l'apporto di sodio con la dieta***

- Ridurre progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina;
- Preferire al sale comune il sale arricchito di iodio (sale iodato);
- Limitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, Ketchup, salsa di soia, senape, ecc.);
- Insaporire i cibi con erbe aromatiche (aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (peperoncino, zafferano, noce moscata, curry);
- Esaltare il sapore dei cibi con aceto, succo di limone;
- Scegliere quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.);
- Consumare solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snack salati, patatine in sacchetto, olive in salamoia, salumi e formaggi stagionati, carne in scatola...);
- Utilizzare alimenti a basso contenuto di sodio (cibi freschi, frutta, verdura, surgelati al naturale, evitando i precotti).