

Ipertensione, come prevenirla e gestirla a tavola con il CardioCooking

Secondo le stime, circa 15 milioni di italiani sono ipertesi, di questi solo il 50% sa di esserlo, e più del 60 % di essi non raggiunge target pressori adeguati con la terapia. L'alimentazione può giocare un ruolo importante nell'aderenza al trattamento e nella prevenzione e gestione del rischio cardiovascolare. Per celebrare la XII giornata Mondiale contro l'Ipertensione Arteriosa, Daiichi Sankyo porta nella cucina degli italiani il CardioCooking, per imparare a prevenire e gestire questa patologia anche a tavola

Roma, 13 maggio 2016 - Si stima che gli ipertesi nel nostro Paese siano circa 15 milioni, di questi solo il 50% sa di esserlo, e più del 60 % di essi non raggiunge target pressori adeguati con la terapia, nonostante sia in cura da un medico. Eppure tra i fattori di rischio per la mortalità per malattie cardiovascolari, l'ipertensione spiega il 40 % dei decessi per ictus e il 25 % di quelli per malattia coronarica e anche **le cattive abitudini alimentari** possono rappresentare importanti **fattori di rischio cardiovascolare**. In vista della Giornata Mondiale contro l'Ipertensione Arteriosa del 17 maggio, Daiichi Sankyo ha declinato in Italia la campagna di sensibilizzazione internazionale *"Make your Heart Feel Good"*, organizzando a Roma una gustosa lezione di *Cardiocooking*, con tre ospiti d'eccezione: il prof. Massimo Volpe, uno dei massimi esperti di ipertensione e primo sostenitore della campagna, la nutrizionista Giulia Marca e l'attore Ettore Bassi, già protagonista con le sue figlie del programma culinario "Quando mamma non c'è".

"La percentuale di pazienti ipertesi che non raggiunge un adeguato controllo pressorio in Italia è allarmante e gli interventi nutrizionali sono ormai ampiamente riconosciuti come strategie importanti per la prevenzione primaria dell'ipertensione e come coadiuvanti delle terapie farmacologiche per ridurre il rischio cardiovascolare. Eppure noi italiani siamo i primi promotori e consumatori della dieta mediterranea, che diversi studi hanno dimostrato essere il modello alimentare più adatto a fornire protezione contro la malattia coronarica e il rischio cardiovascolare. Per questo ho accettato con entusiasmo di aderire all'idea del Cardiocooking proposta da Daiichi Sankyo, per dimostrare come tenere sotto controllo la pressione arteriosa e restare in salute seguendo un regime alimentare sano possa essere semplice e allo stesso tempo gustoso" ha spiegato il professor **Massimo Volpe**, professore ordinario di cardiologia e direttore della Scuola di Specializzazione in Malattie dell'Apparato Cardiovascolare dell'Università "La Sapienza" di Roma.

Coadiuvato dai tre speciali anfitrioni, lo chef dei Laboratori Mamà di Roma ha dunque preparato un intero pasto, gustoso e di facile preparazione, partendo proprio dagli ingredienti della nostra dieta mediterranea, senza dimenticare le raccomandazioni della Società Italiana di Ipertensione Arteriosa per la riduzione del sale, e le più recenti scoperte sui benefici di determinati elementi nutritivi quali i nitrati presenti in molte verdure come la barbabietola rossa.

La dieta mediterranea tradizionale è infatti caratterizzata da un elevato apporto di olio d'oliva, frutta, noci, verdure, legumi, cereali; un consumo moderato di pesce e pollame, un basso apporto di latticini, carne rossa, salumi e dolci; e vino con moderazione, consumato durante i pasti.

Un recente studio scientifico pubblicato sul *New England Journal of Medicine* ha dimostrato come la maggiore aderenza alla dieta Mediterranea si traduca in benefici rispetto al rischio cardiovascolare, anche nei pazienti che presentano alti fattori di rischio quali diabete mellito, ipertensione, problemi di colesterolo,

obesità o con anamnesi familiare di malattie cardiovascolari precoci. I risultati sono infatti coerenti con i numerosi studi epidemiologici precedenti, dove è stata osservata una correlazione inversa tra la dieta mediterranea o il consumo di olio d'oliva e l'incidenza di ictus, nonché evidenziati i cambiamenti favorevoli nel decorso del rischio cardio-metabolico, come la presenza di lipidi nel sangue, sensibilità all'insulina, resistenza all'ossidazione, infiammazione e vasoreattività.

I video di tutte le ricette preparate e degustate durante la lezione di Cardiocooking, saranno visibili e scaricabili gratuitamente dal 6 giugno sul sito www.protagon.it/cardiocooking/, sulla [pagina Facebook MyHypertensionCare](#) e sul canale [YouTube Daiichi Sankyo Italia](#).

"L'ipertensione è una patologia seria, che può avere ripercussioni importanti e persino fatali, ma purtroppo è ancora troppo sottovalutata. Questa iniziativa è solo una prosecuzione del continuo e sentito impegno in ambito cardiovascolare di Daiichi Sankyo. Poiché siamo consapevoli che i farmaci da soli non bastano, bisogna puntare sulla prevenzione e su una maggiore aderenza alle terapie, ed entrambe passano attraverso cambiamenti degli stili di vita, anche piccoli, come un'alimentazione più sana. E visto che viviamo in un Paese particolarmente sensibile alla buona tavola, abbiamo deciso di partire dal CardioCooking per declinare in Italia 'Make your Heart Feel Good' la nostra campagna internazionale di sensibilizzazione contro l'ipertensione, che ha reso disponibili gratuitamente sul sito dedicato programmi di alimentazione, danza e tai-chi, per aiutare il pubblico a nutrirsi meglio, fare attività fisica e gestire lo stress", ha commentato **Antonino Reale**, Amministratore Delegato di Daiichi Sankyo Italia.

Per prevenire e gestire l'ipertensione, UNA CUCINA... CUM GRANO SALIS

1. Riduci il sale: 1 grammo di sale contiene circa 0,4 grammi di sodio. Un consumo eccessivo di sale, e quindi un elevato apporto di sodio, può favorire l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle persone predisposte. Negli ipertesi la diminuzione del sale nella dieta comporta mediamente una riduzione della pressione sistolica di 5 mmHg e della diastolica di 3 mmHg. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non introdurre più di 2 grammi di sodio con la dieta giornaliera: 2 grammi di sodio corrispondono a circa 5 grammi di sale da cucina, che sono all'incirca quelli contenuti in un cucchiaino da tè raso. Il sale non è solo quello che viene aggiunto nella preparazione dei cibi, ma è anche quello naturalmente presente negli alimenti, soprattutto in quelli conservati e nei prodotti pronti

Rendere saporiti i piatti senza usare il sale si può

- ? Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina..
- ? Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).
- ? Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto.
- ? Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).
- ? Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snack salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).
- ? Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.).
- ? Se proprio non riesci a fare a meno del sale, usa sale dietetico a minor contenuto di sodio..

2. Mangia più frutta e verdura. Questi alimenti contengono molte sostanze che contribuiscono a eliminare dall'organismo i radicali liberi, causa di danni ai vasi sanguigni. La frutta e le verdure contengono anche il

potassio che è in grado di abbassare i valori pressori.

Inoltre uno studio pubblicato quest'anno sull'*International Journal of Hypertension*, ha dimostrato che l'elevata concentrazione di nitrati inorganici (>250mg/100g) contenuti in verdure come lattuga, bietola, rucola, spinaci e soprattutto barbabietole rosse aumentano i livelli dell'ossido nitrico nel sangue, favorendo l'abbassamento della pressione arteriosa, già con l'assunzione di una singola dose al giorno. Ciò è stato verificato per i pazienti ipertesi, soprattutto in quelli con valori pressori elevati all'inizio dello studio, nei quali è stato riscontrato l'effetto benefico dei nitrati della barbabietola.

3. Ridurre i grassi: Un apporto elevato di grassi, soprattutto di grassi saturi presenti negli alimenti di origine animale, può aumentare i livelli di colesterolo nel sangue, che a sua volta aumenta il rischio di infarto, ictus e arteriopatie periferiche. In particolare, è necessario evitare carni e latticini molto grassi.

4. Controllare il peso: per ogni chilogrammo di peso in meno la pressione arteriosa si riduce di un millimetro di mercurio. L'obesità è uno dei principali fattori di rischio cardiovascolari: mantenere il peso forma aiuta a tenere sotto controllo la pressione arteriosa e riduce il rischio di sviluppare ulteriori disturbi cardiometabolici quali diabete e malattie coronariche.

Cibi SI

Cacao: il cioccolato amaro (10 g al giorno circa), contenente alte percentuali di cacao, aiuta a ridurre la pressione. **Mirtillo:** grazie all'aumento della produzione di ossido nitrico, un vasodilatatore, il mirtillo aiuta anche a ridurre la pressione. **Aglione:** sostanze derivate dalla metabolizzazione dell'aglio contribuiscono alla corretta regolazione dell'ossido nitrico endoteliale, sostanza con potere vasodilatante. **Peperoncino:** è un vasodilatatore e conseguentemente può abbassare la pressione arteriosa. **Pomodoro:** è ricco di potassio e contribuisce a tenere bassa la pressione. **Barbabietola rossa:** è ricca di nitrati inorganici in grado di aumentare l'ossido nitrico nel sangue e abbassare la pressione, soprattutto nei pazienti già ipertesi.

Cibi NO

Liquirizia: un abuso di liquirizia può provocare ritenzione idrica e conseguente aumento della pressione. **Caffè:** contiene sostanze vasocostrittrici, è necessario consumarne con moderazione. **Salse pronte** come ketchup, maionese e salsa di soia contengono grandi quantità di sale. **Salumi e carni lavorate:** oltre a contenere elevate quantità di sale questi alimenti sono spesso ricchi di grassi. **Cibi in scatola,** pronti o conservati sotto sale: questi prodotti sono spesso addizionati con sale, inoltre possono contenere zuccheri, grassi e conservanti, il cui consumo eccessivo può interferire con un sano regime alimentare.