

Η διατροφή-φάρμακο για την υπέρταση

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα

λιπαρά, τα τηγανητά και τα junk food πρέπει να μείνουν εκτός της διατροφής σας

για να νικήσετε την υπέρταση

Η Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Χριστίνα Μπαλαμώτη, μετρά την πίεσή μας και μας λέει τι πρέπει να αλλάξουμε σε περιπτώσεις υπέρτασης, για να εξασφαλίσουμε την υγεία μας.

Η αυξημένη αρτηριακή πίεση, ή αλλιώς υπέρταση, αποτελεί παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα (δηλαδή εγκεφαλικά επεισόδια, στεφανιαία νόσο κ.ά.) και πιστεύεται ότι προσβάλλει περισσότερο από το 1/3 του ενήλικου πληθυσμού. Όσο υψηλότερη είναι, μάλιστα, η αρτηριακή πίεση, τόσο αυξάνεται και ο κίνδυνος εμφάνισης των νοσημάτων αυτών. Δυστυχώς, η αυξημένη αρτηριακή πίεση δεν προκαλεί κάποιο άμεσο σύμπτωμα, ώστε να ανησυχήσει κανείς και από τη στιγμή που θα εμφανισθεί προσλαμβάνει το χαρακτήρα χρόνιας κατάστασης.

Σύμφωνα με στοιχεία από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), μια σειρά αλλαγών στον τρόπο ζωής μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, καθώς και στη μείωση της πιθανότητας εκδήλωσης υπέρτασης. Αυτές οι αλλαγές αφορούν στη μείωση του βάρους για τα υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα, στη μείωση της κατανάλωσης αλατιού, στην κατανάλωση αλκοόλ με μέτρο, στη μείωση της κατανάλωσης κορεσμένου λίπους (κόκκινο κρέας, βούτυρα, μαργαρίνες), στην αύξηση της κατανάλωσης φυτικών ινών από φρούτα και λαχανικά και στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

Η απώλεια βάρους μπορεί να βοηθήσει

Μείωση βάρους

Πιο αναλυτικά, η μείωση του βάρους αφορά σε παχύσαρκα ή υπέρβαρα άτομα και από έρευνες έχει δειχθεί ότι η απώλεια περιττών κιλών από μόνη της, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την αρτηριακή πίεση.

Αλάτι

Η κατανάλωση αλατιού επηρεάζει την αρτηριακή πίεση και γι' αυτό χρειάζεται προσοχή στην υπερβολική χρήση. Το αλάτι πολύ συχνά θα το συναντήσει κανείς και στις ετικέτες τροφίμων ως νάτριο που είναι μία άλλη λέξη που χρησιμοποιείται για το αλάτι. Νάτριο (ή αλλιώς αλάτι) υπάρχει σχεδόν σε όλα τα τυποποιημένα και συσκευασμένα τρόφιμα, ακόμα και στα γλυκά! Εκτός, λοιπόν, από το επιτραπέζιο μαγειρικό αλάτι, θα πρέπει κανείς να ελέγχει και τις ετικέτες των τροφίμων που χρησιμοποιεί, διότι είναι δυνατόν να λαμβάνει αλάτι από πηγές χωρίς καν να το συνειδητοποιεί.

Αλκοόλ

Η κατανάλωση αλκοόλ θα πρέπει να περιορίζεται στα 2 ποτά ημερησίως για τους άνδρες και στο 1 για τις γυναίκες.

Το κόκκινο κρέας είναι πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά και πρέπει να αποφεύγεται

Κορεσμένο λίπος

Τα κορεσμένα λιπαρά εκτός του ότι προσδίδουν αρκετές θερμίδες στον οργανισμό, συμβάλλουν στην σκλήρυνση των τοιχωμάτων των αρτηριών και στη δημιουργία αθηρωματικής πλάκας, οπότε συντελούν στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Κορεσμένο λίπος υπάρχει στο κόκκινο κρέας, στο δέρμα από το κοτόπουλο, στα σκληρά κίτρινα τυριά και σε οτιδήποτε έχει στη σύστασή του βούτυρο ή μαργαρίνη (π.χ. γλυκά).

Φυτικές ίνες

Οι φυτικές ίνες βοηθούν στον έλεγχο της υπέρτασης. Καλές πηγές φυτικών ινών είναι αρακάς, φασόλια, λαχανάκια Βρυξελλών, φασολάκια, ολικής αλέσεως ψωμί, σίκαλη, καλαμπόκι, ολικής αλέσεως ζυμαρικά.

Μην ξεχνάτε την άσκηση

Έχει αποδειχθεί ότι ακόμα και μέτριου βαθμού σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση. Η σύσταση είναι 30-45 λεπτά ημερησίως περπάτημα ή ελαφρύ τρέξιμο σε συνδυασμό με ασκήσεις αντίστασης. Μεγάλη προσοχή χρειάζεται στο ποιος μπορεί να ασκηθεί και κατά πόσο, διότι η υπερβολική σωματική άσκηση μπορεί να επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα σε ορισμένες περιπτώσεις.

Οι μπανάνες είναι πλούσιες σε κάλιο

Ο ρόλος του καλίου

Εκτός από τις γενικές οδηγίες, υπάρχει και ένα ειδικό διατροφικό σχήμα, το σχήμα DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Στη δίαιτα αυτή δίδεται έμφαση στα 0% γαλακτοκομικά προϊόντα, στα τρόφιμα με χαμηλά λιπαρά, στα φρούτα και στα λαχανικά. Ως εκ τούτου η δίαιτα DASH είναι πλούσια σε κάλιο, φτωχή σε λιπαρά κι έτσι βοηθά στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.

Ανακεφαλαιώνοντας, οι ανωτέρω συστάσεις ουσιαστικά οδηγούν το γενικό πληθυσμό σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής ο οποίος να συνδυάζει ισορροπημένη διατροφή και σωματική άσκηση. Είναι σαφές ότι τα γιατροσόφια τύπου «το σκόρδο μειώνει την πίεση» δεν έχουν θέση στη σύγχρονη αντιμετώπιση της υπέρτασης. Άλλωστε μία πολυπαραγοντική πάθηση, όπως η υπέρταση, απαιτεί πολύπλευρη αντιμετώπιση.

Μπαλαμώτη Δ. Χριστίνα

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Αριστούχος Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών

Διαιτολογική Μονάδα Dietnet

Πηγή: clickatlife.gr