

IPERTENSIONE E SOVRAPPESO... e se cambiassimo tattica?

In Italia 10 milioni di persone hanno una pressione arteriosa superiore a 140/90 mmHg; più della metà delle persone a partire dai 65 anni di età soffre di ipertensione.

Dopo un accurata visita medica, diagnosticata l'ipertensione, prescritta l'adeguata cura farmacologica... scattano i consigli alimentari. Ha l'ipertensione ed è in sovrappeso... "deve mangiare senza sale..." e "deve dimagrire"! Solo pochi giorni dura l'effetto di mangiare "senza sale"... passata la PAURA ci si dimentica di tutto e... si riprende lo stile di vita precedente. Poi alla successiva visita cardiologica, dopo qualche anno, si arriva con la pressione sempre alta e qualche chilo in più. Così, nella maggior parte dei casi si presenta un paziente dal nutrizionista.

Premetto: dal punto di vista strettamente nutrizionale, la perdita di peso e la drastica riduzione del sale è quello che "teoricamente" darebbe il maggior risultato! Ma ciò che teoricamente è corretto... nella pratica comune sarà efficace e attuabile? E' la domanda che un bravo terapeuta dovrebbe sempre farsi. Molte volte il consiglio adatto si dovrebbe valutare sempre in modo soggettivo dopo una lunga chiacchierata con il paziente. Infatti, è molto probabile che, la pratica di abolire il sale, non essendo sostenibile a lungo termine, determini l'insuccesso terapeutico. Inoltre, più delle volte, l'utilizzo di un sale iposodico risulta essere controproducente...

Si potrebbe tentare di cambiare approccio al paziente: se solo si consigliasse di "dimezzare ciò che si mangia" piuttosto che "eliminare il sale...", si otterrebbe comunque una riduzione del sodio ingerito; inoltre il dimagrimento possibile consequenziale determinerà un sicuro calo della pressione! Ricordo che la perdita di peso è la "cura" (dal punto di vista alimentare) più efficace contro l'ipertensione. Diversi studi hanno dimostrato che comparando la semplice riduzione del sodio alimentare rispetto alla perdita di peso... si ottengono risultati pari ad una riduzione della pressione arteriosa di 2-8 mmHg nel primo caso contro i 5-20 mmHg (10 kg persi) nel caso della perdita di peso.

Quindi, se chi soffre di ipertensione e si ritrova con qualche chilo in più si preoccupasse semplicemente di dimagrire... (chiaramente sempre meglio seguire una dieta equilibrata sullo stile Dieta Mediterranea) farebbe due cose buone nello stesso tempo: dimagrire e far abbassare la pressione.