

Fa bene alla salute

# Pressione alta e bassa, l'alimentazione ci viene in aiuto

Quali ingredienti evitare quando la pressione tende a salire e quali piatti consumare in caso di debolezza da bassa pressione?  
I consigli delle esperte dell'Humanitas Mater Domini di Castellanza.





Con il contributo della Dottoressa **Cecilia Fantoni**, cardiologa e di **Elisabetta Macorsini**, biologa nutrizionista dell'ospedale **Humanitas Mater Domini di Castellanza**

**L'**alimentazione incide sulla pressione. Se è leggermente bassa non c'è da preoccuparsi, ma si può comunque consumare qualche alimento che contrasti il senso di spossatezza. Se invece è alta, occorre prestare maggiore attenzione e modificare alcuni stili di vita scorretti. Ne parliamo con due specialiste dell'ospedale Humanitas Mater Domini di Castellanza: la Dottoressa Cecilia Fantoni, cardiologa, ed Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista.

### Cos'è la pressione alta e come individuarla

«La pressione è la forza con cui il sangue viene spinto attraverso i vasi delle arterie», esordisce la dottoressa Fantoni. «Quando parliamo di pressione alta (o ipertensione) ci riferiamo ad una condizione in cui i valori massimi della pressione del sangue superano il limite di 135 millimetri di Mercurio». Di norma non presenta sintomi, spesso quindi le persone non sono consapevoli di soffrirne. «Solo in alcuni casi può

causare mal di testa e ronzii nelle orecchie. Quindi, dopo i 50

anni, e per le donne dopo la menopausa, è importante tenerla sotto controllo:

lo si può fare anche da soli a casa misurando la pressione con gli appositi apparecchi elettronici». Se

il valore massimo è superiore a quanto indicato, bisogna come

prima cosa intervenire sugli stili di vita: «Smettere

### Il consiglio in più

Anche i semi di chia sono un toccasana contro la pressione alta. Aggiungetene una manciata alle vostre insalate.



### Cotolette di suino in padella con cipolle caramellate

Un secondo facile e saporito. Per 4 persone: 4 cotolette di suino, 400 g di cipolle rosse, 1 bicchiere di vino rosso, 1 cucchiaio di zucchero di canna, 1 rametto di rosmarino, olio extra vergine di oliva, sale, pepe. Sbucciate le cipolle e affettatele a rondelle sottili. Versate 3 cucchiaini d'olio in una padella e fatele rosolare per pochi minuti a fuoco medio. Unite il vino, fate evaporare e proseguite la cottura a fuoco basso per 20 minuti con un coperchio. Aggiungete lo zucchero, mescolate e fate cuocere ancora 3 minuti a fuoco moderato, quindi regolate di sale e pepe. Togliete le cipolle dalla padella e tenetele da parte. Nella stessa padella versate un paio di cucchiaini di olio, unite il rosmarino e fate rosolare per due minuti le bracioline da entrambi i lati, poi regolate di sale. Aggiungete le cipolle, mescolate per un minuto e servite.

di fumare, ad esempio, ma anche intraprendere un'attività fisica aerobica e limitare l'uso del sale. Esistono poi terapie farmacologiche da valutare con il proprio medico se la situazione non dovesse migliorare».

### Come gestire la pressione bassa

All'opposto, parliamo di pressione bassa quando i valori minimi sono inferiori a 85 millimetri di Mercurio. «A differenza di quella alta, non comporta particolari rischi. I sintomi più comuni, soprattutto tra i giovani, sono: giramenti di testa, senso di debolezza, spossatezza ed episodi di svenimento. Anche in questi





casi, però, non serve agire a livello terapeutico, basta qualche accortezza: bere molta acqua, con l'aggiunta di sali minerali, evitare di stare a lungo in ambienti particolarmente caldi e di sostare per tanto tempo fermi in piedi».

### **L'alimentazione fa la differenza**

Per abbassare la pressione è importante controllare l'alimentazione e ridurre il peso corporeo in caso risulti eccessivo. «Per prima cosa dobbiamo andare a caccia di potassio e vitamina E», spiega la nutrizionista Macorsini.

«Le linee guida raccomandano l'assunzione di 3.000-3.500 milligrammi di potassio al giorno. Lo troviamo nelle sardine e nelle acciughe sott'olio (700 mg), nello stoccafisso (1.500 mg), nelle cotolette di suino (420 mg), nei finocchi crudi (394 mg), nei carciofi crudi (376 mg), nelle banane (350 mg). I valori indicati si riscontrano ogni 100 grammi di prodotto. La vitamina E, invece, è presente soprattutto nell'olio di oliva (22,4 mg ogni 100 g) e nella frutta secca (in quantità variabile a seconda della varietà, ma sempre abbondante)». È indicata inoltre l'assunzione di fibre: «Una mela al giorno, da sola, ne apporta una quantità sufficiente. Inoltre sono ottimi anche alimenti come la quinoa e i semi di chia».



## Il consiglio in più

In caso di pressione alta, è bene limitare il sale. Via libera invece a spezie ed erbe aromatiche per insaporire i piatti. Quali sono le più adatte nell'ottica di contenere la pressione? Curry, zenzero, chiodi di garofano, zafferano, cannella, basilico, timo, salvia, rosmarino, menta, origano e maggiorana. Insomma, ce n'è davvero per tutti i gusti. Anche due piante bulbose molto diffuse nelle nostre cucine ci vengono in soccorso: si tratta dell'aglio e della cipolla. Potete usarle cotte o crude per insaporire sughi alle verdure, vellutate e secondi a base di carne e pesce. Divertitevi ad associarle alle erbe aromatiche e alle spezie per dare ai piatti un gusto originale.



## Un primo con pesto di mandorle e pistacchi

Per dare energia quando la pressione è bassa, ecco un piatto sano e gustoso. Per 4 persone: 320 g di pasta integrale, 50 g di basilico, 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 20 g di mandorle, 70 g di pecorino grattugiato, 20 g di pistacchi tostati, 1 spicchio d'aglio, sale e pepe. Pulite il basilico e frullatelo insieme all'olio, alle mandorle, all'aglio precedentemente sguanciato e tagliato a pezzetti. Aggiungete il formaggio e mescolate bene tutti gli ingredienti. Sminuzzate grossolanamente i pistacchi al coltello. Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata e, appena raggiunge il bollore, buttate la pasta. Cuocete per il tempo necessario, scolatela, versatela in una ciotola e unite il pesto di mandorle. Mescolate e guarnite il piatto con la granella di pistacchi.

## I cibi che combattono la pressione bassa

«In caso pressione bassa, oltre a bere molto, si può consumare un cucchiaino di zucchero nei momenti di debolezza. Perfetti anche frutti dolci come datteri e uvetta. Anche la liquirizia è una pianta che aiuta a modulare la pressione arteriosa: la si può assumere attraverso le caramelle. Altri alimenti che contribuiscono al rialzo della pressione sono il caffè, il tè e il cacao. Sconsigliati gli alcolici perché favoriscono la dilatazione dei vasi sanguigni. Per integrare i sali minerali si possono consumare alimenti ricchi di magnesio: verdure a foglia verde, cioccolato amaro, mandorle, pistacchi, frutta oleosa, riso integrale e crusca. Meglio fare pasti leggeri e più frequenti: sì agli spuntini di metà mattina e pomeriggio».

## Insalata di quinoa

Un'alternativa alla classica insalata di riso. Per 4 persone: 280 g di quinoa, 1 peperone giallo e 1 rosso, 2 zucchine, 1 melanzana, 20 pomodorini, olio evo, basilico, sale. Lavate zucchine, peperoni e melanzane, tagliate le verdure a fette di 1 cm scarso e grigliatele su una piastra rovente un paio di minuti da entrambi i lati. Tagliatele a cubetti, poi conditele con olio, sale e basilico e lasciatele insaporire. Cuocete la quinoa come indicato sulla confezione. Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e conditeli con olio, sale e basilico. Scolate la quinoa, conditela subito con un filo d'olio per sgranarla, unite le verdure e mescolate.