



## Giornata alimentare tipo

### Colazione:

- **Pane/fette** biscottate integrali/**gallette** con marmellata di frutta senza zuccheri con 2-3 noci o mandorle.

oppure

- **Yogurt** con cereali integrali, frutta fresca e secca.

### Spuntini:

- **Un frutto fresco** da consumare a metà mattina e metà pomeriggio.

### Pranzo:

- **Pasta o riso**, possibilmente **integrali**, conditi con verdure o legumi.
- Consumare, preferibilmente prima

del pranzo, **verdura** condita con olio extravergine di oliva.

### Cena:

- Consumare **proteine di origine vegetale** (legumi) o animale.
- Preferire **il pesce e le uova** (1-2 volte a settimana) e consumare con moderazione **carni bianche**, (1-2 volte a settimana) e **rosse** (1 volta alla settimana).
- Consumare, preferibilmente a crudo e prima della cena, **verdura** condita con olio extravergine di oliva.

La dieta tipo qui riportata è da considerarsi solo a titolo di esempio. Rivolgersi a un medico dietologo o ad un biologo nutrizionista per avere delle indicazioni alimentari adatte al proprio fisico e metabolismo.



DAL NOSTRO LABORATORIO



# Ipertensione

SCHEDA CONSIGLIO

# Ipertensione

L'ipertensione arteriosa rientra tra i fattori di rischio cardiovascolare ed è una patologia molto diffusa nella popolazione italiana, tanto da essere un rilevante problema sanitario e sociale.

Si parla di ipertensione quando la pressione arteriosa sistolica (o massima) presenta un valore uguale o superiore a **140 mmHg** e/o la pressione diastolica (o minima) un valore uguale o superiore a **90 mmHg**. Per poter parlare di ipertensione arteriosa è però necessario che tali valori **si mantengano nel tempo**.

Se la pressione è alta seguite attentamente la terapia prescritta dal medico.



## Consigli sullo stile di vita

- **Mantenere il giusto peso corporeo.** Ridurre il sovrappeso e soprattutto l'obesità mantenendo un indice di massa corporea (BMI) inferiore a 25 kg/m<sup>2</sup>.
- Svolgere una **regolare attività fisica**.
- **Bandire il fumo.**
- Limitare il consumo di alcool (massimo 1 bicchiere di vino al giorno, durante il pasto).
- Imparare a gestire lo stress psico-fisico eccessivo.
- **Misurare periodicamente la pressione arteriosa** e annotarne i valori.



## Consigli alimentari

- **Attenzione ai cibi:** dare la preferenza agli alimenti vegetali ricchi in potassio e magnesio.
- **Ridurre l'apporto di sale** a non più di 5-6 gr. al giorno (circa 1 cucchiaino da caffè).
- **Limitare il consumo di formaggi stagionati e derivati del latte**, preferendo yogurt, ricotta, mozzarella.



## Alimenti sconsigliati

Evitare i cibi "trattati" con sale, conservati in scatola **o salamoia, essiccati o affumicati**: prosciutto crudo e cotto, bresaola e coppa, salsiccia e wurstel, pancetta e lardo, crackers e biscotti, patate fritte, glutammato di sodio, aringhe e acciughe, baccalà, merluzzo e stoccafisso secchi, salmone e tonno in salamoia, nocciole, arachidi e mandorle salate, lupini, olive, cetrioli e capperi in salamoia, salsa ketchup e worcester, salsa di soia, mostarda.