

I cibi realmente utili per chi soffre di pressione alta

L'ipertensione arteriosa, o pressione alta, è il più importante fattore di rischio modificabile (cioè prevenibile) per tutte le cause di malattia e di mortalità in tutto il mondo ed in particolare è associata ad un aumentato rischio di malattie cardiovascolari. Oltre 1 miliardo di persone in tutto il mondo soffre di pressione alta.

I farmaci sono comunemente usati per ridurre i livelli di pressione sanguigna. Tuttavia, i cambiamenti dello **stile di vita**, comprese le modifiche dietetiche, possono aiutare a riportare i livelli di pressione sanguigna a valori ottimali e ridurre il rischio di malattie cardiache. La ricerca ha dimostrato che l'inclusione di determinati alimenti nella dieta, in particolare quelli ricchi di [nutrienti specifici](#) come **il potassio e il magnesio**, riduce i valori della pressione sanguigna.

Vediamo quindi un elenco di cibi e consigli alimentari che possono contribuire ad avere giusti livelli di pressione sanguigna.

Agrumi



I cibi realmente utili per chi soffre di pressione alta

Gli agrumi, tra cui pompelmi, arance e limoni, possiedono potenti effetti di abbassamento della pressione. Sono ricchi di vitamine, minerali e composti antiossidanti che aiutano a mantenere il cuore sano. [Uno studio giapponese](#) ha dimostrato che l'assunzione giornaliera di **succo di limone** combinata con la deambulazione era significativamente correlata con la riduzione del valore massimo della pressione, un effetto che i ricercatori hanno attribuito al contenuto di **acido citrico** e **flavonoidi** dei limoni. Altri studi hanno anche dimostrato che bere [succo di arancia](#) e pompelmo può aiutare a ridurre la pressione sanguigna. Tuttavia, il pompelmo e il succo di pompelmo possono interferire con i comuni farmaci per abbassare la pressione sanguigna, pertanto se prendete dei farmaci per la pressione **consultate sempre il medico** prima di aggiungere questo frutto alla vostra dieta.

Pesci fonte di grassi Omega-3

I grassi Omega-3 hanno notevoli benefici per la **salute del cuore**. Questi grassi aiutano a ridurre la pressione sanguigna agendo tramite una diminuzione dell'infiammazione e di alcuni composti che fanno restringere i vasi sanguigni, chiamati [ossilipine](#). La ricerca scientifica [collega](#) una maggiore assunzione di pesce grasso ricco di Omega-3 a livelli più bassi di pressione sanguigna.

Bietole



Le bietole sono ortaggi ricchi di **potassio** e **magnesio**. Nelle persone con pressione alta, ogni aumento di 0,6 grammi al giorno di potassio nella dieta è associato a una riduzione di 1 punto del valore di pressione massima e mezzo punto di pressione minima. Una porzione da 145 grammi di bietole [contiene](#) 0,7 milligrammi di potassio, esattamente la dose giusta per far abbassare i valori come descritto. Anche il magnesio è essenziale nella regolazione della pressione: aiuta a ridurre i valori [attraverso vari meccanismi](#), tra cui quello che **blocca il calcio in eccesso nel cuore e nelle arterie**, permettendo ai vasi sanguigni di rilassarsi.

Semi di zucca

Questi semi sono di piccole dimensioni, ma la natura li ha caricati al loro interno di molti nutrienti che quando si tratta di nutrizione sono determinanti. Sono una dose concentrata di magnesio, potassio e [arginina](#), un aminoacido necessario per la produzione di **ossido nitrico**, essenziale per il rilassamento dei vasi sanguigni e per l'abbassamento conseguente della pressione del sangue. Anche l'olio di semi di zucca ha dimostrato di essere un potente rimedio naturale per l'abbassamento dei livelli di pressione sanguigna: [uno studio](#) sulle

I cibi realmente utili per chi soffre di pressione alta

donne in menopausa ha mostrato che l'integrazione con **3 grammi al giorno di olio di semi di zucca** ha portato a riduzioni significative dei valori di pressione massima.

Pistacchi

I pistacchi sono altamente nutrienti e il loro consumo è stato collegato a livelli di pressione sanguigna regolari. [Una revisione di 21 studi](#) ha rilevato che fra tutta la frutta secca l'assunzione di pistacchio ha avuto **l'effetto più forte** sulla riduzione sia del valore di pressione minima che di quello di massima.

Pomodoro e derivati del pomodoro



I pomodori e i derivati del pomodoro sono ricchi di molte sostanze nutritive, tra cui il potassio e il pigmento **licopene**, una sostanza antiossidante della famiglia dei carotenoidi. Il licopene è stato significativamente associato a effetti benefici sulla salute del cuore e

I cibi realmente utili per chi soffre di pressione alta

mangiare cibi ricchi di questo nutriente, come i prodotti a base di pomodoro, può [aiutare a ridurre i fattori di rischio](#) di malattie cardiache come l'ipertensione. Una [revisione di studi](#) del 2017 pubblicata sulla rivista medica *Atherosclerosis* ha concluso infatti che il consumo di pomodoro e prodotti a base di pomodoro migliora la pressione sanguigna e può aiutare a ridurre il rischio di malattie cardiache o morte correlata a malattie cardiache.

Erbe e spezie

Alcune erbe e spezie [contengono](#) potenti composti che possono aiutare a ridurre la pressione sanguigna **agendo sui vasi sanguigni** permettendo loro di rilassarsi e migliorare l'elasticità.

Coriandolo, zafferano, citronella, cumino nero, ginseng, cannella, cardamomo, basilico dolce e zenzero sono solo alcune delle erbe e spezie che [hanno dimostrato](#) di essere responsabili di un potenziale abbassamento della pressione sanguigna, secondo i risultati emersi su animali e esseri umani.

Semi di chia e lino

I semi di chia e di lino sono minuscoli semi che pullulano di sostanze nutritive essenziali per una [corretta regolazione della pressione sanguigna](#), tra cui potassio, magnesio e fibre.

[Uno studio](#) su persone con pressione alta ha rilevato che l'integrazione con 35 grammi di **farina di semi di chia** al giorno ha portato a riduzioni della pressione sanguigna sia nelle persone in cura con farmaci ipertensivi che in quelle che non prendevano farmaci, rispetto a un gruppo placebo. Inoltre, i risultati di [una revisione](#) di 11 studi hanno suggerito che il consumo di **semi di lino** può aiutare a ridurre i livelli di pressione sanguigna, specialmente se consumati nella loro forma di semi interi per 12 settimane o più.

In conclusione, insieme ad altre modifiche dello stile di vita, come la pratica di una **regolare attività fisica** quotidiana o di più giorni a settimana, l'adozione di una dieta sana può abbassare significativamente i livelli di pressione sanguigna e contribuire a ridurre il rischio di malattie cardiache.

[di Gianpaolo Usai]