

Ipertensione e dieta

La pressione arteriosa può essere definita come la forza che il sangue esercita contro le pareti delle arterie. La forza del sangue di diffondersi attraverso il corpo deriva dal battito cardiaco. A ogni contrazione il sangue esce dal ventricolo sinistro attraverso la valvola aortica, passa nell'aorta, e si diffonde a tutte le arterie.

Quando il cuore si contrae e il sangue passa nelle arterie, si registra la pressione arteriosa più alta, detta 'sistolica' o 'massima'; tra un battito e l'altro il cuore si riempie di sangue e all'interno delle arterie si registra la pressione arteriosa più bassa, detta 'diastolica' o 'minima'. La misurazione della pressione si registra a livello periferico, usualmente al braccio e viene indicata da due numeri che indicano la pressione arteriosa sistolica e la diastolica, misurate in millimetri di mercurio (es. 120/80 mmHg).

Secondo la classificazione del JNC 7 (Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure) si considera 'normale' una pressione sistolica inferiore a 120 mmHg e una pressione diastolica inferiore a 80 mmHg. Al di sopra dei 140 mmHg di massima o dei 90 mmHg di minima si è ipertesi. Si parla di ipertensione 'sistolica isolata' quando è solo la massima ad essere alta (cioè ≥ 140 mmHg).

Viene classificata come primaria (essenziale) o come secondaria. Circa il 90-95% dei casi sono classificati come "ipertensione primaria", il che significa che vi è pressione alta senza evidenti cause mediche di base. Il restante 5-10% dei casi, classificati come "ipertensione secondaria" sono causati da altre malattie che colpiscono i reni, le arterie, il cuore o il sistema endocrino. Questi dati ci indicano che una buona parte della popolazione talvolta inconsapevole ha un fattore di rischio per l'ictus, per l'infarto del miocardio, per l'insufficienza cardiaca, per gli aneurismi delle arterie (es. aneurisma aortico), per la malattia arteriosa periferica ed è una causa della malattia renale cronica. Dove possibile è necessario intervenire con un cambiamento dello stile di vita riducendo i fattori di stress cambiando le abitudini alimentari e aumentando attività fisica, tuttavia in casi in cui i cambiamenti dello stile di vita non dovessero bastare questi dovrebbero essere affiancati da adeguata terapia farmacologica e controlli periodici

Cosa possiamo fare a livello alimentare:

- Limitare il consumo di sale da cucina e controllare attentamente le etichette dei cibi in quanto negli alimenti si trova sia il sale nella sua forma classica o come derivati
- Consumare pane sciapo e una valida alternativa infatti il classico pane casareccio apparta il 15% del sale necessario da assumere durante la giornata
- Assumere con moderazione e in casi particolare eliminare il consumo di crackers e grissini confezionati e ad altri snack salati (in questi prodotti sono inoltre presenti ac grassi insaturi particolarmente nocivi per la salute).
- Limitare l'uso caffè alcool superalcolici e fumo
- Non utilizzare dati
- Consumare frutta e verdura soprattutto fresca
- Aumentare apporto di fibra ,acqua, sostanze fenoliche, lectine vegetali,fitosteroli,vitamine antiossidanti e Sali minerali
- Aumentare apporto di omega 3 e potassio
- Diminuire o eliminare consumo di congelati e prodotti conservati
- Consumare sempre con moderazione frutta secca

SPECIAL IL SALE

Il Cloruro di sodio è il nome chimico conosciuto come "sale da cucina"; si tratta del sale sodico dell'acido cloridrico, che alla vista risulta cristallino ed incolore, caratterizzandosi per colore e sapore tipici.

Utilizzato come esaltatore di sapidità aumenta il sapore del cibo. La proprietà principale è quella di avere proprietà osmotiche. Si trova sotto forma marina (deriva dalle saline ed è essiccato naturalmente. Oltre al cloruro di sodio contiene molti minerali indispensabili al nostro metabolismo come il calcio, magnesio potassio, ferro, zinco, manganese, fluoro, rame) o depositata sulla crosta terrestre o in forma minerale. Possiamo reperirlo in forma raffinata con 99.9% di NaCl oppure sotto forma di sale integrale naturale (salgemma viene estratto dal sottosuolo, la composizione assomiglia al sale marino, ma ha una minor varietà di minerali), privo di raffinazione; contiene iodio, magnesio, zolfo, zinco, rame, fosforo ecc..

Infine il Fior di sale un sale molto fine e dolce grazie al tipo di lavorazione infatti viene fatto essiccare lentamente in vasche dove grazie azione del vento si crea una crosta superficiale.

Dobbiamo tener presente che il sale ha un ruolo nei processi omeostasi del corpo quindi devono far attenzione non solo i soggetti che soffrono di ipertensione ma anche chi a livello estetico a problemi di cellulite, cuore, osteoporosi, stomaco, reni, diabetici, in gravidanza.

A livello di composizione ionica possiamo distinguere:

- Sale iposodico: a basso contenuto di sodio prevale la concentrazione di potassio (utile per i soggetti ipertesi)
- Sale asodico: privo totalmente di sodio (adatto per chi soffre di ipertensione)
- Sale iodato: con aggiunta di ioduro o /e iodato di potassio utilizzato da chi per vari motivi ha un deficit di iodio

Esiste infine un sale particolare detto:

- Gomai: utilizzato in oriente prevede aggiunta di semi di sesamo o di alche tostate

Il sale nasce dalla cristallizzazione di cloro e sodio in proporzione 40% sodio e 60% cloro, a differenza di altri micronutrienti vengono indicati di assunzione (LARN):

- Na⁺ - 575-3500 mg/die per gli adulti (ma non meno di 69-460 mg/die) equivalenti a 1,5-8,8g di sale da cucina)
- Cl⁻ - 900-5300 mg/die per gli adulti (1,5-8,8g di sale da cucina)

Nel caso in cui si faccia utilizzo frequente di sale integrale (ricco di altri ioni), iposodico (contenente K) o iodato (contenente iodio) si aumentano proporzionalmente i livelli di assunzione di altri elettroliti a discapito del cloruro di sodio.

In commercio ci sono diversi tipi di sale che si distinguono per la lavorazione e caratteristiche organolettiche, possiamo riassumere i vari tipi di sale:

1. **Sale di Cervia** Si tratta di un sale marino integrale prodotto, raccolto e confezionato secondo il metodo tradizionale. Il Sale di Cervia è da sempre conosciuto come un sale dolce a causa di una limitatissima presenza di quei sali amari (come i solfati di magnesio, di calcio, di potassio e di cloruro di magnesio) che determinano il retrogusto amarognolo, meno gradito al palato, tipico di altri sali.
2. **Sale grigio di Bretone.** Sale marino integrale raccolta in Bretagna, la sua colorazione è legata a della particolare argilla che si trova in quella zona.



3. **Sale rosso delle Hawaii (Alaea).** Sale ricco di ferro dovuto alla presenza di argilla di origine vulcanica.
4. **Sale nero di Black Lava.** Sale che presenta tracce di carbone vegetale.
5. **Sale affumicato.** Sale che viene sottoposto ad un processo di lavorazione che consiste nell'esporsi al fumo di particolari legni.
6. **Sale Maldon.** Si tratta di un sale molto pregiato che si ottiene con una cristallizzazione brevettata che gli conferisce un aspetto piramidale (oltre a ciò conferisce più sapore a parità di quantità)
7. **Sale rosa dell' Himalaya.** Sale ottenuto da miniere naturali formate migliaia di anni fa in Nepal, contiene moltissimi oligoelementi. E' tra i sali più pregiati.
8. **Sale Viola di Kala Namak.** Si tratta di un sale molto ricco di zolfo.
9. **Sale blu di Persia.** La particolare colorazione blu è legata alla presenza di silvinita.
10. **Sale verde Hawaiano.** Sale marino insaporito con succo di bambù, è un sale leggermente dolce.
11. **Murray River - Sale rosa in fiocchi Australiano.** Sale di consistenza delicata e con un sapore molto gradevole.
12. **Sale alle erbe.** Si tratta di un sale arricchito di erbe e spezie, molto gustoso che permette di ridurre la quantità pur conferendo tuttavia un gusto intenso.
13. **Gomasio.** Si tratta di una miscela costituita da sale marino e sesamo tostato, tipico della cucina giapponese / macrobiotica

Vediamone alcuni nel dettaglio

TIPO DI SALE	IMMAGINE
SALGEMMA	
<p>Il sale rosa del Himalaya ha origini molto antiche: nasce da prosciugarsi di mari e laghi interni durante la fase di ascesa della catena dell'Himalaya. Si tratta di un sale preistorico, un sale fossile con caratteristiche peculiari la cui estrazione segue il metodo impostato durante la sua scoperta da parte degli inglesi giunti in india nel rispetto dell' ambiente.</p>	

<p>Il Sale Blu di Persia è un sale raro e prezioso il colore deriva dalla presenza di Silvite è salgemma estratto dalle Miniere dell'Iran è ricco potassio ha un gusto speziato</p>	
<p>Il Sale Mirroir della Bolivia, raccolto sulle Ande boliviane, molto ricco in minerali e protetto dalla lava ha un colore rosa chiaro o arancio. È altamente sapido.</p>	
<p>INTEGRALE</p>	
<p>Il Sali bianco prodotti in Sicilia a Mozia e Trapani, in Puglia a Santa Margherita di Savoia, in Sardegna a Sant'Antioco e a Cervia, dove si produce un sale dolce, senza residui amari.</p>	
<p>Il sale Grigio di Bretagna deve il suo colore argilla si ricava solo delle acque dell'atlantico ed è ricco di minerali e povero di sodio</p>	
<p>Il Sale marino rosso Hawaiano Alaea un tradizionale Hawaiano che deve il colore all'argilla rossa di origine vulcanica che durante l'evaporazione lo arricchisce</p>	
<p>Il Sale marino nero delle Hawaii, si estrae dalle acque dell'isola di Molokai a mano e lo si mescolato con lava vulcanica purificata e carbone vegetale che lo arricchiscono di minerali.</p>	
<p>Il Sale marino giapponese Aguni, si ricava dalle acque di un'isola del Giappone; la particolarità sta nel metodo di essiccazione che avviene su legno di bambù che assicura a questo sale particolari caratteristiche minerali e di contrasto sugli effetti della caffeina</p>	
<p>Il Sale marino Neozelandese natural estratto dalle</p>	

<p>profonde acque del Pacifico, non subisce nessun trattamento chimico o fisico è formato da cristalli porosi, e si scioglie</p>	
<p>Il Sale di Aigues-Mortes o Fleur de Sel De Camargue, si tratta di un sale particolarmente puro e integrale, di color bianco, è ricco di oligoelementi; nasce da acque marine incontaminate e viene raccolto rigorosamente a mano.</p>	
<p>Il sale neri di Cipro proviene dall'evaporazione dell'acqua dell'isola di Cipro è ricco di carbone attivo che aiuta in caso di gonfiore addominale</p>	
<p>AFFUMICATO</p>	
<p>Il Sale affumicato della Danimarca proviene dalla Danimarca Subisce un'accurata affumicatura con il sistema tradizionale tramandato dai Vikinghi con il legno di quercia, ginepro, ciliegio, faggio e olmo rosso tradizione norvegese, è trattato con legno di pino nordico e pepe nero , prodotto secondo un'antica</p>	
<p>Il sale Marino Affumicato Yakima proviene dagli Stati Uniti E' un sale marino integrale proveniente dalle coste del Pacifico. proviene dalle coste del Pacifico ed è affumicato con il legno dei meli che si coltivano in gran numero nella omonima valle nello stato di Washington; è ottimo per tutte le preparazioni alla griglia, soprattutto maiale e carni bianche.</p>	
<p>Il sale Marino Affumicato Durango provenienza USA prodotto secondo un'antica ricetta degli indiani del Nord America, con l'utilizzo del legno di noce, è ideale per insaporire carni rosse e bianche</p>	
<p>Il Sale marino affumicato Salish proviene dagli Stati Uniti è un sale marino integrale originario dalle coste nord-occidentali degli USA, affumicato con i rami dell'ontano. La consistenza di questo sale, dal</p>	

<p>forte aroma, è simile alla sabbia. Da provare, ad esempio, sulla mozzarella.</p>	
<p>FIOCCHI DI SALE</p>	
<p>Fiocchi di sale rosa Australiano Murray River il colore deriva dal carotene di alcune alghe presenti nel bacino di evaporazione Murray-Darling.</p>	
<p>SALE DI FIUME</p>	
<p>Il sale Rosa Maras origine Perù color rosso –bruno e il SALE MIRROIR proviene dal perù a un colore rosa chiaro e arancio, il sale Mirroir è un prodotto dall'alta sapidità per cui se ne consiglia un uso moderato.</p>	
<p>Fior di Sale</p>	
<p>Fior di sale dell'Algarve, un sale puro, bianchissimo, raccolto sulle coste del Portogallo fin dall'epoca dell'Impero Romano. I fiocchi sono raccolti a mano appena si formano sulla superficie della salina, prima della precipitazione. Molto umido e con intenso profumo di mare.</p>	
<p>Fior di sale di Camargue, dal sapore delicato, che si presta a essere utilizzato nei cocktail.</p>	
<p>Fior di sale di Guerande, viene raccolto nelle saline di argilla della costa atlantica francese secondo l'antico metodo celtico che prevede l'uso solo di pale in legno e non di metallo che potrebbe contaminarne la purezza. Questo sale dal caratteristico colore grigio è ricco di minerali in quanto non viene trattato con sbiancanti e non subisce alcun tipo di raffinazione. Il suo sapore delicato lo rende ideale per condire svariati tipi di piatti.</p>	
<p>Fior di sale di Trapani, si presenta di colore bianco con dei riflessi argentati. Ricco di magnesio e potassio e con una contenuta quantità di cloruro di sodio, è ideale per tutti i tipi di piatti.</p>	
<p>SALI AROMATIZZATI</p>	
<p>Infine il sale può essere durante la lavorazione aromatizzato, otteniamo così : sale al limone, senape, vino, aceto, vaniglia, con mix erbe aromatiche</p>	