

Ipertensione

Controllo dell'ipertensione arteriosa
e la riduzione del rischio cardiovascolare

Consigli generali

- **Mantenere il giusto peso corporeo.** Ridurre il sovrappeso e soprattutto l'obesità, (indice di massa corporea al di sotto di 27.3 per le donne e di 27.8 per gli uomini).
- **Attenzione ai cibi:** dare la preferenza agli alimenti vegetali ricchi in potassio.
- Ridurre l'apporto di sale a non più di 2-3 gr. al giorno.
- **Svolgere una regolare attività fisica.**
- **Bandire il fumo.**
- Consumare non più di 30 gr. al giorno di alcool, pari a circa 250 cc di vino.
- **Ridurre lo stress psico-fisico eccessivo.**
- **Misurare periodicamente la pressione arteriosa ed annotarne i valori.**

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

La glicemia a digiuno dovrà essere inferiore a 110 mg/dl.

Il livello dei trigliceridi dovrà essere inferiore a 150 mg/dl
e quello dell'HDL colesterolo maggiore di 40 mg/dl.

Il livello ottimale di colesterolemia totale è inferiore a 200 mg/dl, mentre
quello del colesterolo LDL (che si può calcolare sottraendo al valore della colesterolemia
totale quello del HDL colesterolo ed un quinto del valore dei trigliceridi) **dovrà essere
inferiore a 130 mg/dl** in presenza di 2 o più fattori di rischio ed inferiore a 100 mg/dl
in soggetti che sono già affetti da malattia coronarica, da diabete mellito o con rischio
cardiovascolare globalmente elevato.

Alimenti sconsigliati

Evitare i cibi "trattati" con sale, conservanti in scatola o salamoia, essiccati o affumicati: prosciutto crudo e cotto, bresaola e coppa, salsiccia e wurstel, pancetta e lardo, lingua salmistrata, crackers e biscotti, patate chips, glutammato di sodio, sedano, prezzemolo, aglio, cipolla (essiccati in polvere), aringhe e acciughe, baccalà secco e merluzzo secco, stoccafisso secco, salmone e tonno in salamoia, nocciole e mandorle, lupini, olive, cetrioli e capperi, salsa ketchup e worchester, salsa di soia, mostarda.
Evitare tutti i formaggi o i derivati del latte, sono consentiti soltanto yogurt, ricotta, mozzarella e giuncata.

Integrazione

1-2 compresse
di PRESStab al giorno.



Il consiglio del tuo farmacista