

Recomanacions nutricionals per a la hipertensió

La **Hipertensió Arterial (HTA)** és una malaltia crònica que es caracteritza per valors elevats de la pressió arterial quan una persona està en repòs. A més, la HTA juntament amb la diabetis, el tabaquisme, el colesterol elevat, l'obesitat i el sedentarisme, és un factor de risc per desenvolupar malalties cardiovasculars (infart de miocardi, ictus cerebrals, etc.). Per al control de la HTA és fonamental **adquirir uns hàbits saludables**, com realitzar una alimentació saludable i exercici físic regularment, controlar el pes corporal i de la ingesta de sal i d'alcohol.

RECOMANACIONS GENERALS:

- Eviti l'excés de pes.
- Eviti el consum de begudes alcohòliques, com whisky, brandi, ginebra, licors...
- Eviti el tabac.
- Eviti el consum excessiu de begudes estimulants o amb cafeïna (cafè, refresc amb cola).
- Eviti el consum de begudes amb gas, com la gasosa o el Vichy®.
- Aprengui a relaxar-se i a portar un ritme de vida tranquil. L'estrès sostingut produeix elevacions de tensió arterial.
- Augmenti l'activitat física. És necessari realitzar exercici físic 30-45 minuts un mínim de 3 dies a la setmana de forma regular.
- Consumeixi 5 racions entre fruita i verdura al dia.
- Consumeixi cereals integrals, llegums i lactis desnatats.
- Disminueixi el consum d'aliments precuinats i menjar ràpid, ja que contenen importants quantitats de sal.
- Redueixi el consum de sal per condimentar els aliments.
- Pot potenciar el sabor dels aliments sense recórrer a la sal de taula amb les següents recomanacions:
 - Cuini els aliments amb tècniques culinàries senzilles com la cocció al vapor o la papillota, ja que conserven millor el sabor dels aliments.
 - Utilitzi olis de sabor potent com l'oli d'oliva verge, sempre en quantitats moderades.
 - Utilitzi condiments depenent del tipus d'aliment i de la tècnica de cocció.

CONDIMENTS NATURALS PER POTENCIAR EL SABOR
ESPÈCIES

Safrà	Arròs, paella, aliments exòtics
Canyella	Entremesos, cremes, compotes, rebosteria
Clau	Guisats, caldo de peix
Curri	Salses de peix, pollastre, carns, altres salses
Bitxo	Amanides, carns, salses
Gingebre	Amanides, salses, melmelades
Nou moscada	Carns, salses, verdures, alguns dolços
Pebre	Assaonar tots els plats

HERBES AROMÀTIQUES I FINES HERBES

Sajolida	Amanides, adobs, infusions, salses, verdures, carn de porc
Alfàbrega	Amanides, salses
Anís estrellat	Infusions, licors
Anís verd	Infusions, sopes, licors
Coriandre	Caça, carn
Anet	Adobs, salses, pastissos, licors
Estragó	Amanides, vinagretes, salses, peixos
Fonoll	Peixos, carns, verdures
Llorer	Salses, caldos de peix
Marduix	Carn picada, pizza, plats a base de tomàquet
Menta	Salses, vinagretes, xai, infusions
Orenga	Amanides, formatge, pizza, pasta, tomàquet, salses
Julivert	Guarnicions, salses, amanida, sopes, adobs, caldo de peix
Cerfull	Amanides, vinagretes, salses, sopes
Romer	Peix, caça, carn, infusions

CONDIMENTS NATURALS PER POTENCIAR EL SABOR

Sàlvia	Xai, porc
Farigola	Caldo de peix
Vainilla	Rebosteria, plats exòtics

- Si la seva restricció de sodi és molt lleu, agregui sempre la sal en el plat recent servit (no en la cocció).
- Si ha de realitzar una dieta hiposòdica moderada, eviti afegir sal als àpats i no consumeixi aliments amb elevat contingut de sodi i precuinats.
- Si ha de realitzar una dieta hiposòdica severa, haurà d'evitar tots els aliments amb elevat contingut i restringir els de moderat contingut en sodi.
-

ALT contingut de sodi (200-8000 mg)	MODERAT contingut de sodi (50-100 mg)	BAIX contingut de sodi (5-30 mg)
<ul style="list-style-type: none"> - Sal fina/grossa - Sals dietètiques: de ceba, all, api - Aliments en salmorra: olives, ceba... - Aliments en conserva (en llauna) - Embotits i formatges - Peixos secs salats o fumats: salmó, bacallà, anxoves - Carns salades i fumades: bacó, cansalada - Precuinats: pizzes, lasanya... - Caldos i sopes concentrades o en pols - Edulcorants: sacarina, ciclamat sòdic 	<ul style="list-style-type: none"> - Llet i iogurt - Ous - Formatge blanc desnatat (llegir etiquetatge) - Carns - Mantega i margarina sense sal - Alguns vegetals: bledes, xicoira, api, escarola, remolatxa - Quallada - Natilles i flam 	<ul style="list-style-type: none"> - Cereals i farines - Llegums - Fruita fresca - Vegetals frescos - Sucre - Pa sense sal - Fruits secs sense sal afegida

ALT contingut de sodi (200-8000 mg)	MODERAT contingut de sodi (50-100 mg)	BAIX contingut de sodi (5-30 mg)
<ul style="list-style-type: none"> - Aperitius: patates xips, fruits secs amb sal, crispetes... - Mantega i margarina - Pa - Galetes, cereals d'esmorzar i brioixeria - Salses: mostassa, de soja, maionesa i quètxup - Algunes aigües minerals - Cacau en pols - Fonts ocultes: fosfat disòdic, glutamat monosòdic, bicarbonat de sodi, benzoat de sodi, alginat de sodi, propionat de sodi 		

- L'aigua de l'aixeta pot contenir quantitats importants de sodi. En les dietes de restricció severa de sodi pot ser necessari recórrer a aigües embotellades amb baix contingut en sodi.