

## Νέα Υόρκη:

Αμερικανική μελέτη δείχνει ότι η ενίσχυση των επιπέδων του καλίου στη διατροφή μπορεί να μειώσει τον ατομικό κίνδυνο εκδήλωσης υπέρτασης και να μειώσει την αρτηριακή πίεση σε άτομα που ήδη πάσχουν από υπέρταση. Όπως αναφέρεται στο The Journal of Clinical Hypertension, η υπέρταση παραμένει ο κύριος λόγος των επισκέψεων στον ιατρό και για τη συνταγογράφηση φαρμάκων. Ο Δρ Μαρκ Χιούστον από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Βαντερμπιλτ και η Δρ Κάρεν Χάρπερ από την εταιρεία Harper Medical Communications Inc., εξηγούν ότι η υγιής πρόσληψη καλίου πιστεύεται ότι είναι ένας εκ των λόγων που οι φυτοφάγοι και οι απομονωμένοι πληθυσμοί έχουν πολύ χαμηλή συχνότητα καρδιακών νοσημάτων. Σε απομονωμένες κοινωνικές ομάδες η διατροφή με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο και υψηλή σε φρούτα και λαχανικά, άρα και σε κάλιο, η υπέρταση αφορά μόλις το 1% του πληθυσμού. Αντίθετα, στις βιομηχανικές κοινωνίες που τα άτομα καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες επεξεργασμένων τροφών και διατροφικού νατρίου, ένα στα τρία άτομα είναι υπερτασικά. Μια κλασική δυτικού τύπου διατροφή περιλαμβάνει περίπου το διπλάσιο νάτριο και το μισό κάλιο από αυτό που ορίζουν οι κατευθυντήριες οδηγίες. Η χαμηλή πρόσληψη καλίου πιστεύεται ότι συντελεί στην συχνότητα της υπέρτασης. Οι επιστήμονες διενεργώντας ανασκόπηση δημοσιευμένων ερευνών επί του θέματος, τονίζουν την ανάγκη ενίσχυσης των επιπέδων του καλίου μέσω της διατροφής, συντελώντας έτσι σε μείωση των πασχόντων από υπέρταση κατά 10%. Το 2006 η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία εξέδωσε νέες κατευθυντήριες οδηγίες σύμφωνα με τις οποίες ο μέσος Αμερικανός πρέπει να καταναλώνει 4,7 γραμμάρια καλίου την ημέρα. Η αύξηση του καλίου με τη παράλληλη μείωση του νατρίου είναι πιθανόν η σημαντικότερη διατροφική επιλογή μετά την απώλεια βάρους και θα πρέπει να υαλοποιείται για τη μείωση της καρδιαγγειακής νόσου. Μερικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι δίαιτες που περιέχουν τουλάχιστον 500 με 1.000 mg μαγνησίου καθημερινά και πάνω από 800 mg ασβεστίου καθημερινά, μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και του κινδύνου εκδήλωσης υπέρτασης. Οι ερευνητές καταλήγουν λοιπόν στο συμπέρασμα ότι η αύξηση της κατανάλωσης των προαναφερόμενων συστατικών μέσω φρούτων και λαχανικών μπορεί να βελτιώσει τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και να μειώσει τη στεφανιαία νόσο και τα εγκεφαλικά επεισόδια.

Καλό είναι, λοιπόν, να μετράτε την πίεσή σας τακτικά, ώστε αν υπάρχει πρόβλημα υπέρτασης να το αντιληφθείτε εγκαίρως. Επίσης, θα πρέπει να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή σας. Δηλαδή να μειώσετε από το καθημερινό σας διαιτολόγιο το αλάτι (είναι από τους πλέον επιβαρυντικούς παράγοντες, ιδίως σε άτομα με γενετική προδιάθεση) και να αυξήσετε τις τροφές

που περιέχουν φυτικές ίνες και κάλιο, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.

### **Οι μπανάνες στην πρώτη γραμμή**

Σαν βασικούς σύμμαχους στη μάχη κατά της υπέρτασης όλες οι έρευνες αναφέρουν τα φρούτα, γιατί, εκτός από τις φυτικές ίνες και τις πολύτιμες βιταμίνες τους, περιέχουν και μεγάλες ποσότητες καλίου, το οποίο θεωρείται μοναδικό στην καταπολέμηση της υψηλής αρτηριακής πίεσης. Όπως επισημαίνουν μάλιστα οι ειδικοί, το φρούτο που η φύση έφτιαξε ειδικά για τους υπερτασικούς είναι η μπανάνα.

Μια μεσαίου μεγέθους μπανάνα περιέχει 450 mg κάλιο καθώς και βιταμίνη Β6, μια βιταμίνη που δείχνει να παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στη μείωση της υπέρτασης, αφού εμποδίζει την παραγωγή κάποιων πρωτεϊνών του οργανισμού, που προκαλούν θρομβώσεις στις αρτηρίες. Άλλα φρούτα, επίσης, που βοηθούν στην πρόληψη και την καταπολέμηση της υπέρτασης είναι τα βερούκοκα ξηρά και φρέσκα, κεράσια, οι φράουλες, τα ροδάκινα, τα σταφύλια, το καρπούζι και το πεπόνι.

### **Σκόρδα, ντομάτες και πατάτες**

Από τα λαχανικά που φημίζονται για την αντιυπερτασική τους δράση είναι οι ντομάτες και οι πατάτες (πλούσιες πηγές καλίου), ενώ η καθημερινή λήψη δύο σκελίδων ωμού σκόρδου έχει αποδειχτεί ότι ελαττώνει την πίεση, όπως και την αυξημένη χοληστερίνη του αίματος. Η αλισίνη, η δραστική ουσία που περιέχεται στο σκόρδο, είναι αυτή που μειώνει την ενδογενή παραγωγή της LDL «κακής» χοληστερίνης και ταυτόχρονα βελτιώνει τη ροή του αίματος στους υπερτασικούς. Όσο για την ντομάτα, είναι το λαχανικό που, εκτός από κάλιο, διαθέτει και άφθονο λυκοπένιο, αντιοξειδωτική ουσία, που, μεταξύ άλλων, βοηθά στην πρόληψη της υπέρτασης.

### **Μην ξεχνάτε το λεμόνι και το πορτοκάλι**

Το λεμόνι, μέσα στις τόσες αρετές του, είναι και ένα πολύ αποτελεσματικό φάρμακο για την καταπολέμηση της υψηλής πίεσης. Συνιστάται επίσης σε δίαιτες κατά της χοληστερίνης και της αρτηριοσκλήρυνσης. Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη του Πανεπιστημίου του Κέμπριτζ, η βοήθεια του λεμονιού στην πτώση της πίεσης αποδίδεται όχι μόνο στο κάλιο που περιέχει, αλλά και στην περιεκτικότητά του σε βιταμίνη C, η οποία θεωρείται σημαντική για την εξισορρόπηση και την ομαλή ροή του αίματος στις αρτηρίες. Σύμφωνα μάλιστα και με τελευταίες μελέτες, αντιυπερτασικές ιδιότητες αποδίδονται και στο πορτοκάλι, απορρίπτοντας έτσι τον μύθο που επικρατούσε μέχρι σήμερα (ότι, δηλαδή, το πορτοκάλι αυξάνει την πίεση).

### **Πως βοηθά το κάλιο**

- Η αντιυπερτασική ιδιότητα του καλίου είναι ότι κάνει το σώμα να αποβάλλει περισσότερο αλάτι και, ακόμα, διαστέλλει τα αγγεία, βοηθώντας

στην καλή λειτουργία της καρδιάς.

- Η μέση ανάγκη ενός ενήλικα σε κάλιο είναι περίπου 2.000 mg την ημέρα. Την ανάγκη αυτή μπορούν να καλύψουν: 4 μπανάνες ή 5 ντομάτες ή 4 πατάτες.

### **Όχι στο αλάτι**

Η μεγάλη κατανάλωση αλατιού είναι από τους βασικούς παράγοντες για την εμφάνιση υπέρτασης. Ιδίως σε άτομα με γενετική προδιάθεση στην πάθηση αυτή. Εξάλλου, τα αποτελέσματα πρόσφατων επιστημονικών ερευνών επιβεβαιώνουν ότι συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες, που συνηθίζουν να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλατιού, παρουσιάζουν υπέρταση πιο συχνά από άλλες που χρησιμοποιούν λιγότερο αλάτι. Για παράδειγμα, οι κάτοικοι της Β. Ιαπωνίας, που κάνουν κατάχρηση αλατιού, είναι ο λαός με τους περισσότερους υπερτασικούς, ενώ λαοί αφρικανικοί (της φυλής Μπουζουάνι), που δεν βάζουν καθόλου αλάτι στο φαγητό τους, δεν έχουν παρουσιάσει ποτέ υψηλή πίεση. Οι έρευνες δείχνουν, επίσης, ότι άνθρωποι με πρόβλημα υπέρτασης μπορούν να ελαττώσουν τα επίπεδα της, ακολουθώντας διατροφή χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι ή χρησιμοποιώντας διαιτητικό αλάτι.

### **Για να τη μετράτε σωστά στο σπίτι...**

Σύμφωνα με τον πρόεδρο της Ελληνικής Εταιρείας Υπέρτασης και Καρδιαγγειακής Προστασίας, κ. Αθανάσιο Μανώλη: «Η πίεση θα πρέπει να μετράται πρωί και βράδυ με ακριβή πιεσόμετρα, αφού καθίσουμε για 5 λεπτά, δεν έχουμε καταναλώσει καφέ και δεν έχουμε καπνίσει την προηγούμενη μισή ώρα, είμαστε ήρεμοι, το χέρι μας ακουμπά σε σταθερό σημείο και είναι στο ύψος της καρδιάς».

- Για να είναι φυσιολογική η αρτηριακή πίεση θα πρέπει να είναι μικρότερη από 135/85 mm Hg.
- Για τους ασθενείς με υπέρταση που πάσχουν και από άλλες παθήσεις (π.χ. διαβήτη), η ιδανική αρτηριακή πίεση πρέπει να είναι χαμηλότερη από 140/90 mmHg.
- Για κάθε αύξηση της αρτηριακής πίεσης κατά 20/10 mmHg πάνω από αυτά τα επίπεδα, ο κίνδυνος για καρδιαγγειακά προβλήματα διπλασιάζεται.

### **Τι να κάνετε όταν το πιεσόμετρο τραβάει την ανηφόρα**

Να απευθυνθείτε στον γιατρό σας, ο οποίος θα επιβεβαιώσει με τις μετρήσεις του ότι έχετε υπέρταση και θα πάρει από εσάς ένα πλήρες ιστορικό της κατάστασης της υγείας σας μέχρι τώρα. Επίσης ο γιατρός θα ενδιαφερθεί για το οικογενειακό σας ιστορικό, αλλά και για το ιστορικό προβλημάτων με την καρδιά σας, τα νεφρά σας, την υψηλή χοληστερίνη σας, τον διαβήτη, τον ανήσυχο ύπνο σας με το έντονο ροχαλητό, την αυξομείωση του βάρους σας, τις διατροφικές σας συνήθειες, το άγχος σας στο σπίτι ή τη δουλειά και για τα τυχόν φάρμακα που παίρνετε.

Με την κλινική εξέταση ο γιατρός θα ερευνήσει για τυχόν παθήσεις που θα ευθύνονται για την πρόκληση της υπέρτασης και παράλληλα θα ψάξει για σημάδια βλάβης στα όργανα στόχους. Έτσι ο γιατρός θα δει αν ο σφυγμός σας είναι ρυθμικός, θα σας εξετάσει κλινικά και θα σας συστήσει κάποιες εργαστηριακές εξετάσεις (εξετάσεις αίματος και ούρων, ακτινογραφία θώρακος, καρδιογράφημα, υπερηχογράφημα καρδιάς, βυθοσκόπηση κ.λπ.).

Σε ειδικές περιπτώσεις ο γιατρός θα κρίνει ότι χρειάζεστε επιπλέον εξετάσεις για να αποκλειστεί κάποιο ιδιαίτερο αίτιο που σας προκαλεί την υπέρταση. Επίσης σε κάποιες άλλες περιπτώσεις θα σας συστήσει να κάνετε υπερηχογράφημα νεφρών, τεστ κοπώσεως, triplex κοιλιακής αορτής, καρωτίδων και περιφερικών αρτηριών κ.λπ.

### **6 σημαντικές συμβουλές**

Για να προλάβετε ή να ελαττώσετε την υπέρταση:

1. Παρακολουθείτε τακτικά την πίεσή σας.
2. Αυξήστε στο διαιτολόγιό σας τα φρούτα, τα όσπρια, τα λαχανικά και μειώστε τις λιπαρές τροφές (κυρίως τα ζωικά λίπη).
3. Καθιερώστε εικοσάλεπτο καθημερινό πρόγραμμα άσκησης (περπάτημα, ποδηλασία, κ.ά.).
4. Μειώστε τον καφέ, το αλκοόλ και το τσιγάρο (οι καπνιστές και όσοι πίνουν πολλούς καφέδες και ποτά έχουν αυξημένες πιθανότητες για υπέρταση).
5. Αποφύγετε τα περιττά κιλά (η παχυσαρκία συνδέεται απόλυτα με την υπέρταση).
6. Περιορίστε στο ελάχιστο το αλάτι (ακόμα και αν δεν αλατίζετε το φαγητό σας, καταναλώνετε περισσότερο αλάτι από όσο νομίζετε αν τρώτε τυριά ή συντηρημένα σε κονσέρβες τρόφιμα).

### **πατάτες**

Πατάτα ψητή και Κάλιο

Μια ψητή πατάτα μαζί με τη φλοιίδα της περιέχει περίπου 1137 μιλιγραμμαρία καλίου, κάπου το 1/3 της απαιτούμενης ημερήσιας ποσότητας που χρειάζεται ο οργανισμός για να λειτουργήσει φυσιολογικά.

Η πατάτα περιέχει σημαντικές ποσότητες πολυσύνθετων υδατανθράκων, και ίσως αυτό να την καθιστά ωφέλιμη στους διαβητικούς. Οι υδατάνθρακες της πατάτας διασπώνται πάρα πολύ αργά σε απλές ζαχαρούχες ουσίες, που εισέρχονται στο αίμα.

Μια πατάτα μετρίου μεγέθους περιέχει περίπου το 50% της απαιτούμενης ημερήσιας ποσότητας Βιταμίνης C.

Το χειρότερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε, είναι να βράσετε την πατάτα και να απορρίψετε το νερό που έβρασε. Η βιταμίνη C και μερικές ακόμα βιταμίνες B "ξεπλένονται" στο νερό. Υπολογίζεται ότι μια βρασμένη πατάτα, χάνει την μισή ποσότητα της βιταμίνης C και B, και χάνει επίσης και το 40% του καλίου που περιείχε.

### . Γλυκοπατάτες

Οι γλυκοπατάτες, θεωρούνται από τους ειδικούς ως ένα από τα πλέον υγιεινά λαχανικά, αφού είναι κατάφορτο με βιταμίνες A, C, ποτάσιο, ινώδεις ουσίες και καροτινοειδή (που τους δίνουν το κιτρινωπό τους χρώμα).



Διαλέγετε πάντα γλυκοπατάτες με το πλέον έντονο πορτοκαλί χρώμα, που σημαίνει ότι η περιεκτικότητά τους σε βήτα-καροτίνες είναι υψηλότερη.

Η γλυκοπατάτα είναι πλούσια σε πολυσύνθετους υδατάνθρακες και φτωχή σε θερμίδες, γι' αυτό και οι επιστήμονες την συνιστούν για την απώλεια βάρους καθώς και για παθήσεις που σχετίζονται με την παχυσαρκία όπως τον διαβήτη. Μεγάλη περιεκτικότητα της γλυκοπατάτας σε πολυσύνθετους υδατάνθρακες βοηθούν εκείνους που θέλουν να χάσουν βάρος και έμμεσα τους διαβητικούς (που συνήθως είναι υπέρβαροι). Παράλληλα ας σημειώσουμε ότι επειδή η γλυκοπατάτα είναι πολύ χορταστική, κόβει την πείνα και βοηθά αυτούς που πραγματικά προσπαθούν να χάσουν βάρος .

**Αν η πατάτα τηγανιστεί σε ελαιόλαδο , τότε αυτό απορροφάται από τις εξωτερικές στιβάδες του αμύλου της πατάτας , ενώ τα σπορέλαια εισχωρούν μέχρι την καρδιά του τροφίμου , αυξάνοντας τη θερμική του αξία .**

### **Γλυκοπατάτα και αντιοξειδωτικά**

Βήτα-Καροτίνη, Βιταμίνες C και E, είναι τα στοιχεία εκείνα που περιέχονται σε σημαντικές ποσότητες στη γλυκοπατάτα, ουσίες δηλαδή στην κατηγορία των αντιοξειδωτικών που παίζουν σημαντικό ρόλο στην προστασία του οργανισμού προλαβαίνοντας παθήσεις όπως καρκίνους και καρδιακά.

## **Γλυκοπατάτα**

Τέσσερες (4) όνζες γλυκοπατάτας περιέχουν 117 θερμίδες μόνον, 14 μιλιγραμμάρια βήτα καροτίνης, 28 μιλιγραμμάρια βιταμίνης C και 6 μονάδες βιταμίνης E.

Πηγές: innews-asxetos