Jak pokonać nadciśnienie za pomocą diety

Ach, gdyby jedzenie przepysznych, ciekawie przyrządzonych, zdrowych potraw mogło zapobiec tak poważnej, potencjalnie śmiertelnej chorobie, jaką jest nadciśnienie! Wszystkie dostępne dowody naukowe wskazują, że… tak właśnie jest.

Nadciśnienie najczęściej występuje u tych osób, które mają nadwagę, prowadzą siedzący tryb życia i stosują dietę zawierającą dużo soli. Wbrew obiegowym opiniom wcale nie muszą to być mieszkańcy najbogatszych krajów Zachodu. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), nadciśnienie jest problemem 10–30% osób dorosłych w niemal każdym kraju.

WHO dodaje, że to właśnie nadciśnienie jest przyczyną połowy przypadków chorób serca, które co roku zabijają 12 milionów ludzi na całym świecie. Innymi najważniejszymi czynnikami przyczyniającymi się do występowania chorób serca są brak aktywności fizycznej, palenie tytoniu i jedzenie zbyt małej ilości warzyw i owoców.

Faktem jest jednak, że w krajach rozwiniętych – także w Polsce – statystyczny człowiek jada za dużo soli, tłuszczu i cukru. Jemy coraz więcej przetwarzanej żywności, zawierającej ogromne ilości tych trzech składników, a wciąż za mało owoców, warzyw oraz produktów pełnoziarnistych. I – podobnie jak w Europie Zachodniej czy USA – udary i zawały są u nas jednym z najczęstszych przyczyn śmierci.

Czy możemy coś na to poradzić? Wyniki wielu badań potwierdzają jednoznacznie, że powinniśmy zwiększyć ilość potasu w naszej diecie, ograniczając jednocześnie ilość spożywanej soli. Specjaliści – naukowcy i lekarze zajmujący się problemem nadciśnienia – są zgodni, że takie zmiany w diecie w połączeniu ze zdrowym stylem życia to najlepszy sposób na

redukcję zbyt wysokiego ciśnienia krwi.

Badania wykazały także niezbicie, że osoby zachowujące prawidłową wagę cierpią na nadciśnienie znacznie rzadziej niż osoby z nadwagą lub otyłe. Wiadomo także, że wegetarianie oraz osoby stosujące tak zwaną dietę śródziemnomorską (dużo owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych i tłuszczów nienasyconych) mają ciśnienie krwi nieco poniżej średniej – choć ta zasada nie musi się sprawdzać w przypadku osób spożywających dużo soli, otyłych i unikających aktywności fizycznej.

Fot. Shutterstock