



Αρτηριακή Υπέρταση (ΑΥ)

Τι είναι η ΑΥ;

Η Αρτηριακή Υπέρταση (ΑΥ) αποτελεί μια κατάσταση στην οποία η πίεση του αίματος στις αρτηρίες είναι επίμονα αυξημένη. Συγκεκριμένα ορίζεται ως συστολική αρτηριακή πίεση (ΣΑΠ) ≥ 140 mmHg ή/και διαστολική αρτηριακή πίεση (ΔΑΠ) ≥ 90 mmHg. Η ΑΥ αποτελεί έναν από τους κυριότερους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα.

Πώς αντιμετωπίζεται η ΑΥ;

Για την αντιμετώπιση της ΑΥ, παράλληλα με την συνταγογραφούμενη από το γιατρό αντιυπερτασική φαρμακευτική αγωγή, συστήνονται και ορισμένες παρεμβάσεις στον τρόπο ζωής. Κάποιες από αυτές είναι:

- Απώλεια βάρους σε υπέρβαρα/ παχύσαρκα άτομα
- Μείωση της πρόσληψης νατρίου
- Αύξηση της πρόσληψης καλίου
- Επαρκής πρόσληψη ασβεστίου
- Περιορισμός κατανάλωσης αλκοόλ
- Αύξηση σωματικής δραστηριότητας
- Διακοπή του καπνίσματος
- Δίαιτα πλούσια σε φρούτα λαχανικά και προϊόντα ολικής αλέσεως

Απώλεια βάρους

Έχει αποδειχτεί ότι η μείωση του σωματικού βάρους (της τάξης του 5-10%) σε υπέρβαρα/ παχύσαρκα άτομα συνεισφέρει στη διόρθωση των επιπέδων της αρτηριακής πίεσης.

Διατροφή

Υπάρχουν διάφορα διατροφικά πρότυπα που συμβάλλουν στην διαχείριση της ΑΥ. Ένα από αυτά είναι η Μεσογειακή Διατροφή που είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηρούς καρπούς και ψάρια. Επίσης, η κατανάλωση ελαιολάδου (γενικότερα ακόρεστων λιπαρών οξέων) ως το βασικό προστιθέμενο λιπίδιο, γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλών σε λιπαρά, με ταυτόχρονη μείωση κόκκινου/ επεξεργασμένου κρέατος και γλυκών/ ροφημάτων με ζάχαρη.

Νάτριο

Η Ευρωπαϊκή σύσταση περιορίζει την ημερήσια κατανάλωση αλατιού στα 5g (1 κουταλάκι του γλυκού), μέσω περιορισμού της πρόσληψης επιτραπέζιου αλατιού και περιορισμού των τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι (αλλαντικά, τυριά, παστά, έτοιμα ή κατεψυγμένα γεύματα, κύβοι και ζωμοί, έτοιμες σάλτσες, αλμυρά σνακ, κονσέρβες-τουρσί, αλατισμένες ελιές και ξηροί καρποί, επεξεργασμένα τρόφιμα). Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται σε κρυφές πηγές νατρίου, όπως τα αρτοσκευάσματα, καθώς και να ελέγχονται οι διατροφικές ετικέτες των τροφίμων.

Κάλιο

Η αυξημένη πρόσληψη καλίου σχετίζεται με μειωμένα επίπεδα αρτηριακής πίεσης. Συνιστάται κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών και άλλων τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο (π.χ. μπανάνα, πορτοκάλι, ακτινίδιο, πατάτα, ντομάτα, σπανάκι, καφές, σοκολάτα, δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηροί καρποί), εκτός και αν υπάρχει διαφορετική σύσταση.

Ασβέστιο

Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου μέσω της διατροφής μπορεί να συμβάλει επίσης στη ρύθμιση των επιπέδων της αρτηριακής πίεσης. Ενδεικτικές πηγές ασβεστίου αποτελούν τα γαλακτοκομικά, το κουνουπίδι, το λάχανο, το μπρόκολο, τα παντζαρόφυλλα, τα φασόλια και τα λαχανάκια Βρυξελλών.

Αλκοόλ

Η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα αρτηριακής πίεσης, ενώ η μέτρια έχει βρεθεί ότι επιδρά ευεργετικά. Σε περίπτωση που καταναλώνετε αλκοόλ, περιορίστε το στα 14 ποτά και στα 8 ποτά ανά εβδομάδα για τους άνδρες και τις γυναίκες αντίστοιχα (1 ποτό= 125ml κρασί ή 250ml μπίρα). Επίσης πρέπει να αποφεύγεται η περιστασιακή αυξημένη κατανάλωσή του.

Σωματική Δραστηριότητα

Χρειάζεται να υιοθετηθεί από τα άτομα με υπέρταση τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας προς υψηλής έντασης αερόβια άσκηση (περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι) για 5-7 μέρες την εβδομάδα, καθώς και ασκήσεις αντιστάσεων 2-3 μέρες την εβδομάδα.