

Con l'aumentare delle temperature è molto comune soffrire di improvvisi abbassamenti di pressione, stanchezza, spossatezza e disidratazione. Ciò accade fisiologicamente proprio perché, nei periodi più afosi, la pressione arteriosa si abbassa ed i vasi arteriosi si dilatano, tant'è che anche le persone che soffrono del problema opposto tendono ad avere la pressione più regolare. Molto spesso la pressione bassa viene associata al benessere dell'individuo, tuttavia, i sintomi dell'ipotensione possono diventare molto fastidiosi inducendo spesso ad un riposo forzato e a cali importanti di concentrazione. Per contrastare questa spossatezza è fondamentale seguire un'alimentazione equilibrata e corretta, che possa fornire al nostro organismo la «benzina» adeguata a mantenersi in energia. Infatti è necessario garantire adeguati apporti nutrizionali in un periodo in cui si trascorre più tempo all'aperto, si consumano più pasti fuori casa e si è più disattenti. Ecco alcuni pratici consigli: mantenersi idratati: il nostro organismo, in questo periodo, consuma più acqua a causa dell'aumento della traspirazione, indispensabile per mantenere costante la temperatura corporea. Diventa fondamentale, quindi, ricordarsi di bere almeno 2 litri di acqua al giorno a piccoli sorsi, durante l'arco dell'intera giornata ed incrementarne il quantitativo specialmente nelle giornate più calde. Un grande aiuto proviene anche dalla frutta e dalla verdura di stagione, altamente ricche di acqua (basti pensare al cocomero, ai cetrioli o alle zucchine: alimenti composti per il 90% da acqua), che aiutano ad incrementare l'apporto idrico; garantire un corretto apporto di sali minera-

«BUON APPETITO» RUBRICA A CURA DI GAIA NONNI

Pressione bassa in estate? Alcuni consigli per contrastarla



LA RICETTA

Biscotti al gelato

Ingredienti per 4 gelati: 8 biscotti secchi; 170g di yogurt greco; 50g cioccolato fondente. Procedimento: spalmate lo yogurt greco in mezzo a due biscotti secchi per comporre i vostri gelati. Metteteli in freezer per almeno 20 minuti e nel frattempo sciogliete il cioccolato a bagnomaria. Passati i 20 minuti immergete una parte del biscotto nel cioccolato e rimetteteli in freezer altri 15 minuti. Prima di mangiarli teneteli fuori dal freezer per almeno 15 minuti.



li, in particolare di magnesio e di potassio, regolatori della pressione e del battito cardiaco, da fornire mediante l'alimentazione o attraverso la loro integrazione. Sintomi da carenza di potassio sono principalmente debolezza, scarsi riflessi, astenia; poiché viene costantemente eliminato tramite le urine va reintegrato continuamente. Ottimi a tal fine sono il riso, le verdure a foglia verde, l'ananas e le banane. Il magnesio contribuisce a trasformare in energia gli zuccheri e quindi a contrastare la stanchezza dell'organismo. I sintomi tipici della carenza sono: difficoltà a dormire, stanchezza e irritabilità. Lo possiamo trovare specialmente nella frutta secca, nei cereali integrali, nei legumi e nei cereali. Consumare frutta e verdura di stagione: in particolare, almeno 2 porzioni di verdura al giorno e 2-3 porzioni di frutta fresca, la quale non dovrebbe mancare ne' a colazione, ne' come spuntino e merenda, scegliendo tra frutta al naturale, spremute, frullati o macedonie, ma senza zucchero aggiunto. Evitare pasti abbondanti poiché necessitano di un notevole apporto di sangue per la digestione. Bisogna prediligere pasti leggeri e spuntini frequenti per garantire le energie adeguate al nostro organismo. Per controllare i livelli di zuccheri nel sangue vanno consumate verdure in quantità, utili anche per fare il pieno di sali mine-

rali. Evitare bibite troppo zuccherate. All'inizio sembrano dissetare e rinfrescare, tuttavia, essendo ricche di zuccheri aggiunti o dolcificanti artificiali, questo effetto dura poco. Inoltre contengono aromi, conservanti e coloranti, il cui consumo è decisamente poco salutare. Evitare alcolici: l'alcol, infatti, favorisce la vasodilatazione e ciò può determinare un ulteriore abbassamento dei valori di pressione arteriosa, oltre a contribuire a disidratare l'organismo. Ci sono, inoltre, alcuni cibi stimolanti e remineralizzanti che non devono mai mancare in casa di chi soffre di ipotensione poiché aiutano a recuperare le energie e ad alzare la pressione nei periodi più caldi. Essi sono: la liquirizia, alimento eccezionale nel rialzo pressorio. La sua azione diretta viene svolta da una molecola, la glicirizzina, che permette all'organismo di trattene- re sodio e potassio e di contrastare i cali di pressione. La frutta secca: in particolare noci e mandorle, ricche di magnesio e potassio, le quali sono un valido spuntino, facile da portare sempre con se! La frutta fresca: sono da prediligere le banane, le albicocche, i datteri e l'uva. Ciò che accomuna questi alimenti è che contengono un'alta concentrazione di zuccheri e di potassio che riequilibrano i livelli pressori. Il cioccolato fondente: ha proprietà stimolanti e cardioprotettive ed è ideale per chi soffre di pressione bassa grazie alla presenza di potassio che offre energia all'organismo in caso di spossatezza. Il caffè e il tè: ottime bevande energizzanti (da consumare, però, con moderazione) le quali avendo un effetto vasocostrittore aumentano la pressione arteriosa.