

luglio

2024

Le DIETE SPECIALI



IPERTENSIONE ARTERIOSA

Scegliere quali cibi mangiare e quali evitare è una strategia efficace per gestire la pressione alta, un disturbo che colpisce una larga fetta della popolazione. L'ipertensione arteriosa, infatti, è una problematica che in Italia interessa il 50% degli uomini e il 40% delle donne tra i 35 e i 74 anni. In generale, viene definita come ipertensione la condizione fisica in cui i valori della pressione sistolica (definita in genere "pressione massima") sono superiori a 140 mm Hg e quelli della pressione diastolica (definita in genere "pressione minima") sono superiori a 90 mm Hg. Tra le cause che determinano la pressione alta si ricordano sovrappeso, sedentarietà, predisposizione genetica, invecchiamento, abitudini alimentari. L'ipertensione arteriosa e l'alimentazione sono dunque strettamente collegate, per questo bisogna valutare con cura quali cibi mangiare e quali evitare. Una delle cause principali del problema è il consumo eccessivo di sale. Per questo motivo una delle soluzioni per ridurre la pressione arteriosa consiste nel diminuire il sale nelle pietanze: si stima infatti che ne assumiamo più del doppio rispetto alla dose consigliata. Ciò non significa solo condire di meno i piatti, ma anche stare attenti ai prodotti (sia artigianali sia industriali) che ne contengono in quantità elevate come alimenti conservati in scatola, salumi ,formaggi, dado ed estratti per brodo.



Farmacia Cavaglià
dall'ascolto al consiglio

Dott.ssa Cavaglià Giuseppina
Socio C.I.S.A.F.

ORARIO
VALIDO TUTTO L'ANNO
8:30 - 12:30 / 15:00 - 19:30
CHIUSI IL LUNEDÌ MATTINA

334 9583992 011 9070835

Strada Pinerolo, 9 - 10040 Cumiana (TO)
www.farmaciacavaglia.it
info@farmaciacavaglia.it
ordini@farmaciacavaglia.it
laboratorio@farmaciacavaglia.it

Seguici anche su



1	Lunedì	S. TEOBALDO EREM.	CHIUSO AL MATTINO
2	Martedì	S. OTTONE	
3	Mercoledì	S. TOMMASO AP.	
4	Giovedì	S. ELISABETTA	
5	Venerdì	S. ANTONIO M.Z.	
6	Sabato	S. MARIA GORETTI	
7	Domenica	S. CLAUDIO	
8	Lunedì	S. ADRIANO	CHIUSO AL MATTINO
9	Martedì	S. ARMANDO	
10	Mercoledì	S. FELICITA	
11	Giovedì	S. BENEDETTO	
12	Venerdì	S. FORTUNATO M.	Turno fino alle Ore 22,00
13	Sabato	S. ENRICO IMP.	
14	Domenica	S. CAMILLO DE LELLIS	
15	Lunedì	S. BONAVENTURA	CHIUSO AL MATTINO
16	Martedì	N.S. DEL CARMELO	
17	Mercoledì	S. ALESSIO CONF.	
18	Giovedì	S. FEDERICO V.	
19	Venerdì	S. GIUSTA	
20	Sabato	S. MARGHERITA	
21	Domenica	S. LORENZO DA B.	
22	Lunedì	S. MARIA MADD.	CHIUSO AL MATTINO
23	Martedì	S. BRIGIDA	
24	Mercoledì	S. CRISTINA	
25	Giovedì	S. GIACOMO AP.	
26	Venerdì	S. ANNA	
27	Sabato	S. LILIANA	
28	Domenica	S. NAZARIO	
29	Lunedì	S. MARTA	CHIUSO AL MATTINO
30	Martedì	S. PIETRO CRISOLOGO	
31	Mercoledì	S. IGNAZIO DI L.	