

Dieta iposodica per combattere l'ipertensione

Autore: francesca

Data: 02 Agosto 2011



Gli italiani non amano il cibo insipido, tanto che 9 italiani su 10, giornalmente consumano almeno 10 grammi di **sale**, esattamente il doppio della quantità giornaliera consigliata dall'OMS, che è causa di serie conseguenze per la salute. Uno studio conferma che i rischi di un costante [sovradosaggio di sale](#), per la nostra salute, sarebbero perfino superiori a quelli legati al fumo e al sovrappeso, ecco perché è molto importante riequilibrare e monitorare la quantità di sale che usiamo per insaporire i cibi che portiamo in tavola.

Il sale, come saprete, oltre a rivelarsi un fattore di incidenza nelle patologie cardio-vascolari è anche uno dei principali responsabili della **ritenzione idrica**, che nelle donne provoca un aumento della [cellulite](#), quindi ecco almeno due casi in cui sarebbe opportuno seguire una dieta iposodica, ovvero povera di sodio, che potrebbe favorire la salute nei soggetti che soffrono di ipertensione, e la linea in coloro che, nonostante seguano un regime alimentare equilibrato, non riescono a smaltire l'acqua in eccesso

Dove si trova il sodio

Comunemente si crede che l'eccesso di sale sia dovuto al "sodio discrezionale", ovvero quello che

aggiungiamo alle pietanze, e che basti metterne meno per risolvere il problema. Sbagliato, perché il sale che aggiungiamo sui cibi rappresenta soltanto il 36% di quello che introduciamo nell'organismo, mentre in realtà 54% viene assunto tramite i cibi che contengono [sodio](#).

Un soggetto che segue una dieta normosodica assume tra i 2.400 e i 3.500 mg di sodio, mentre in un regime iposodico se ne assumono 800 mg al giorno, che a lungo termine potrebbero anche diventare 1.500-1.800 mg.

Seguire un regime iposodico non è proprio semplice, perché bisognerebbe conoscere la quantità di sodio contenuta nei cibi, ed elaborare una dieta equilibrata in base alle esigenze del soggetto. Per scrupolo, infatti, sarebbe opportuno affidarsi ad un nutrizionista o ad un **dietologo**.

Sicuramente andrebbero evitati o comunque consumati con moderazione alcune categorie di cibi:

- Cibi in scatola
- Cibi conservati sotto sale
- Il pane e in generale tutti i prodotti da forno
- I salumi e i formaggi
- I cereali che mangiamo a colazione
- Particolari condimenti come ketchup, maionese e salsa di soia.

In realtà in una **dieta iposodica** rigida questi alimenti andrebbero banditi, perché anche un comune piatto di pasta condito con passata di pomodoro in scatola, potrebbe rivelarsi troppo ricco di sodio per un soggetto che ha problemi di ipertensione, ma in generale di pressione. Per quanto riguarda il consumo di sodio discrezionale, ovvero il comune sale con cui insaporiamo i cibi che prepariamo, in una dieta iposodica "stretta" andrebbe eliminato, mentre in un regime da 1800 mg di possono utilizzare fino a 2- 3 g di sale. In questi casi, per evitare di esagerare con il sale da cucina, sarebbe opportuno pesare i grammi consentiti al mattino, metterli un bicchierino di carta, e distribuirli a piacimento durante i pasti. In questo modo potete dare priorità a quegli alimenti che secondo il vostro gusto necessitano di essere ulteriormente insaporiti. In alternativa potete utilizzare il sale iposodico che contiene il 75% di sodio in meno, ma il sapore non è lo stesso, o compensare con spezie e erbe aromatiche con cui rendere più accattivanti i vostri piatti.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-iposodica-per-combattere-ipertensione/>

Generato il 18/04/2026