

Sono da consumare più spesso quelle che derivano da legumi, verdure e cereali integrali
Moderazione invece per carne rossa e alimenti raffinati

di **Anna Fregonara**

Seguire una dieta equilibrata che comprenda proteine diverse, ma senza eccessi, aiuta a prevenire l'ipertensione, il fattore di rischio più importante per tutti i cosiddetti accidenti cardiovascolari come ictus e infarto del miocardio. È quanto emerge da una ricerca pubblicata su *Hypertension*.

Per sei anni e su un campione di quasi 12.200 adulti in Cina con pressione inizialmente normale (47% uomini, età media 41 anni), gli scienziati hanno valutato la correlazione tra la pressione alta e le proteine consumate provenienti da otto cibi: cereali integrali e raffinati, carne rossa (trasformata e non), pollame, pesce, uova e legumi. Il 35% dei partecipanti ha sviluppato ipertensione (valori uguali o superiori a 140 mmHg per la massima e 90 per la minima): rispetto a coloro i quali hanno mangiato più proteine da fonti animali, chi ne ha assunte sia da animali sia da vegetali ha avuto un rischio inferiore del 66% di avere valori di pressione arteriosa troppo alti.

«L'altro aspetto interessante — spiega Stefano Erzegovesi, psichiatra, nutrizionista e primario del Centro Disturbi del Comportamento alimen-

Quali proteine preferire per tenere bassa la pressione

tare dell'Irccs Ospedale San Raffaele-Turro di Milano — è che per ogni fonte di proteina è stata identificata una finestra appropriata di consumo nella quale il pericolo di ipertensione è stato più basso».

Che cosa vuol dire?

«Che non serve "eliminare" alcune proteine ma solo, nel caso di quelle animali per esempio, limitarle: se si esagera, cresce il rischio di ipertensione. Le proteine da consumare più spesso, tra quelle prese in esame, sono quelle dei legumi, che non fanno innalzare la pressione, a seguire, quelle di uova, pesce, cereali integrali, pollame e, in ultima posizione, della carne rossa (sia fresca, sia processata come i salumi) e dei carboidrati raffinati. Questi ultimi tre cibi sono i più correlati all'insorgenza di nuovi casi di ipertensione».

Come comportarsi a tavola?

«Salvo diverse indicazioni mediche, consiglio legumi una volta al giorno; negli altri pasti della settimana suggerisco due porzioni di uova, due di pesce, una di pollame, una di carne rossa. Rispetto allo studio, aggiungo una porzione a settimana di latticini freschi. In questo modo non si esagera con i grassi saturi, nemici della pressione come lo è il sale, da limitare a 5 g al giorno».

Perché è importante variare le proteine?

«Alcune favoriscono l'infiammazione cronica di basso grado che è il fattore comune a tutte le patologie del mondo occidentale: ipertensione, diabete di tipo 2, aterosclerosi, alcuni tumori, Alzheimer, Parkinson e sindrome metabolica. Le proteine della carne, per esempio, sono più ricche

di alcuni aminoacidi che facilitano l'infiammazione e lo stress ossidativo, elementi che influiscono sulla pressione. Al contrario, frutta e verdura sono collegate a una riduzione del rischio di ipertensione e di mortalità per tutte le cause, grazie alla presenza di fibre e di polifenoli antiossidanti, entrambi disponibili anche in cereali integrali e legumi. Abbondiamo di questi alimenti, ma limitiamo i cereali raffinati. Un aumento delle proteine del pesce non sembra, invece, avere benefici sulla pressione, mentre l'utilità delle uova potrebbe dipendere dai peptidi antipertensivi presenti».

Secondo i dati del Ministero della Salute, il 18% degli italiani soffre di ipertensione (il 50% dopo i 74 anni). Oltre alla dieta, che cosa possiamo fare per proteggerci?

«Non fumare; svolgere attività fisica adeguata alla propria età che includa allenamenti sia aerobici, sia anaerobici; controllare lo stress praticando meditazione, yoga o mindfulness e misurare la circonferenza vita all'altezza dell'ombelico (che non dovrebbe superare gli 88 centimetri nella donna e i 102 nell'uomo), perché il grasso viscerale è quello più collegato all'ipertensione e all'infiammazione cronica».



L'esperto risponde alle domande dei lettori all'indirizzo: [forumcorriere.it/nutrizione](https://forum.corriere.it/nutrizione)