

Dieta DASH: benefici e controindicazioni



Introduzione

Parlare di dieta significa sicuramente parlare di un tasto dolente, almeno per alcuni. In molti spesso iniziano a seguire delle diete e poi smettono, poiché non raggiungono i risultati sperati. A volte si cerca di seguire una dieta e poi la si abbandona, per una bassa motivazione o perché non è quella giusta per se stessi.

Non sempre è facile capire quale dieta seguire, poiché sono tanti i modelli alimentari proposti dai vari nutrizionisti. Di seguito ci si soffermerà sulla dieta DASH, che sembrerebbe essere la migliore che si possa seguire, per lavorare in un'ottica di prevenzione o di cura contro l'ipertensione.

1. L'ipertensione

L'ipertensione non è altro che una situazione che si caratterizza per la presenza costante di un'alta pressione arteriosa.

La pressione sanguigna è descritta da due numeri. Il primo numero (**sistolico**) riguarda la pressione nei vasi sanguigni, quando il cuore batte. Il secondo numero (**diastolico**) riguarda la pressione nei vasi quando il cuore riposa. Si parla di ipertensione, quando, misurata in due differenti giorni, la lettura della pressione arteriosa sistolica è 140 mmHg e/o la lettura della pressione arteriosa diastolica in è 90 mmHg.

Si stima che circa 1,28 miliardi di adulti con un'età compresa tra 30 e 79 anni a livello mondiale soffra di **ipertensione**. I due terzi vive in paesi aventi un basso e medio reddito.

Sembra inoltre che il 46% degli adulti con ipertensione non sia consapevole di vivere questa condizione e questo può essere rischioso. L'ipertensione sembra essere infatti una delle principali cause di morte prematura, per questo tra gli obiettivi a livello globale ritroviamo proprio la riduzione della prevalenza dell'ipertensione del 33% tra il 2010 e il 2030.

Meno della metà degli adulti affetti, purtroppo, ricevono la diagnosi e seguono uno specifico trattamento.

I **fattori di rischio** per questa condizione sono:

- **età avanzata**
- **fattori genetici**
- **sovrappeso**
- **dieta ricca di sale**
- **alcol**
- **basso apporto di frutta e verdura**
- **inattività fisica**
- **malattie coesistenti come il diabete o malattie renali.**

Tra i sintomi di questa condizione abbiamo mal di testa, visione offuscata, dolore toracico. Inoltre, se non trattata si può incorrere in altre malattie, come quelle renali, cardiache e ictus. Da qui l'importanza di ricevere una diagnosi ed essere trattati.

2. La dieta DASH

È importante chiarire, alla luce di ciò, cosa significhi il termine DASH: sta per **Dash Dietary Approaches to Stop Hypertension**. Grazie a tale modello di alimentazione si può prevenire o contrastare la problematica avanzata poc'anzi e quindi vivere meglio: d'altronde, *“una dieta corretta può salvarvi la vita”* (T. Colin Campbell).

Oltre gli Stati Uniti anche l'Italia segue questo modello alimentare supportato anche da studi importanti che confermano come seguendo una dieta di questo genere si possa diminuire la pressione e non solo.

Tale regime, promosso dall'Istituto per il Cuore, i Polmoni e il Sangue dell'Istituto Nazionale per la Salute degli Stati Uniti (NIH) non è certamente un genere di dieta a cui si fa riferimento per dimagrire e segue uno schema ben specifico.

Sembra prevedere, per esempio, il consumo di specifici alimenti e di conseguenza la riduzione di altri, poiché si pone specifici obiettivi in **termini di salute più che di perdita di peso**.

Questo specifico regime alimentare sembra dunque privilegiare alimenti e cibi ricchi di nutrienti essenziali come potassio, magnesio: frutta, verdura, pesce e riduzione di zucchero e carne rossa.

2.1 Evidenze di efficacia

Diversi studi sono stati condotti proprio negli Stati Uniti e questi stessi studi hanno potuto confermare come diverse diete siano efficaci in specifiche situazioni. La dieta DASH che è risultata essere utile per la **riduzione della pressione arteriosa** e non solo: tale regime alimentare sembra essere efficace anche per la riduzione di altri valori come quelli del colesterolo e dei trigliceridi nel sangue.

Per capire meglio di cosa si sta parlando occorre fare un passo indietro, ovvero a quando tale dieta è stata testata per la primissima volta in una ricerca eseguita e pubblicata proprio negli **Stati Uniti nel 1997**.

Alla base di questo studio vi era uno specifico aspetto da valutare, ovvero l'effetto di varie combinazioni a livello alimentare sulla pressione arteriosa.

Per fare questo si fece affidamento su 459 volontari: alcuni di questi presentavano valori rientranti in un range di normalità, ovvero avevano una pressione massima tra 130 e 139 millimetri di mercurio e una pressione minima tra 85 e 89 millimetri di mercurio. I restanti invece avevano valori alti, ovvero una pressione massima che superava i 140 e una pressione minima che superava i 90 millimetri di mercurio.

Il gruppo di volontari venne ripartito in tre sottogruppi: il primo seguiva una dieta americana, il secondo assumeva porzioni ampie di verdura e frutta e il terzo seguiva la dieta DASH.

In seguito, dopo ben 8 settimane, il risultato fu evidente: chi aveva seguito la **dieta DASH** era riuscito ad ottenere un risultato migliore in termini di valori di pressione arteriosa, ovvero valori più bassi. Chi faceva parte del secondo gruppo aveva ottenuto un miglioramento ma non come quelli del terzo. Chi all'inizio dello studio aveva una pressione molto alta, in seguito ha ottenuto un netto miglioramento: le pressioni, massima e minima, si abbassarono notevolmente e rispettivamente di 11.4 e di 5.5 millimetri di mercurio.

Anche altri studi, tra cui un altro pubblicato a distanza di qualche anno, confermò l'efficacia della dieta DASH. Nello specifico si esaminò l'effetto della diminuzione di sale da cucina sia nella dieta DASH che in una dieta normale. Dai risultati si è potuto constatare come riducendo il sale, si abbassi anche la pressione arteriosa in chi presenta valori alti, soprattutto se si segue la **dieta DASH**.

2.2 Dieta DASH nella pratica

I principi di questa tipologia di dieta sono:

- riduzione in modo drastico del **cloruro di sodio**;
- riduzione in modo drastico dell'**alcol**;
- riduzione in modo drastico di **cibi ricchi di grassi saturi**: tra questi si ritrovano carni rosse, le fritture, i formaggi, i dolci, salumi;

- alto consumo di **frutta e verdura**: 6-7 porzioni al giorno: il fondamento di ogni dieta sana è sempre di origine vegetale (**Neal Barnard, 2013**);
- alto consumo di **pesce**: 2 - 6 porzioni a settimana;
- consumo di cereali integrali;
- consumo di carne bianca;
- consumo di legumi;
- consumo di oli vegetali e cibi a basso contenuto di sale;
- riduzione di prodotti conservati;
- acqua, almeno due litri al giorno.

Secondo le linee guida di tale dieta, sono 8 gli alimenti da prediligere:

1. **Noci**: 3-5 al giorno sono ottime, poiché importanti per gestire la pressione sanguigna diastolica.
2. **Mirtilli**: ottimi per cuore e arterie e ipertensione.
3. **Succo d'arancia al 100%**: ottimo poiché contenente forti quantità di esperidina, un flavonoide che aiuta a ridurre la pressione sanguigna in chi presenta ipertensione.
4. **Anguria**: ottima per la salute del proprio cuore, poiché ricca di potassio, l-citrullina e licopene.
5. **Pesce azzurro, salmone, trota**: svolgono un ruolo importante se si parla di pressione sanguigna, poiché fonte di acidi grassi omega-3. Si prevede l'assunzione di almeno due porzioni a settimana per tenere sotto controllo la pressione sanguigna.
6. **Lenticchie**: riducono i trigliceridi nel sangue, poiché contengono gli isoflavoni, con proprietà antiossidanti, la Tiamina e la vitamina B3. Inoltre sono ricche di potassio e magnesio, ottimi per abbassare la pressione sistolica.
7. **Yogurt**: ricchi di potassio e calcio aiutano a preservare la salute del cuore.
8. **Curcuma**: consumata nel modo giusto può aiutare a tenere sotto controllo la pressione sanguigna.

3. Benefici e controindicazioni della Dieta DASH

Una biologa e nutrizionista a proposito di tale dieta ha detto:

*“si tratta di una dieta ricca di frutta, verdura, cereali per lo più integrali e prodotti lattiero caseari poveri di grassi. In quantità moderata sono presenti anche frutta secca, legumi, semi, pesce e carni bianche mentre sono limitati alimenti quali carne rossa, cibi fritti e dolci. La dieta DASH, grazie agli alimenti di cui è ricca, **presenta un'elevata quantità di vitamine, calcio, magnesio, potassio, fibre e polifenoli**”* (Enrica Bovio).

Questo regime alimentare può quindi avere un impatto positivo e soprattutto sui livelli della pressione arteriosa che sono alti.

Da ricordare che la pressione arteriosa è un nostro alleato e ci consente di svolgere al meglio funzioni importanti per la nostra vita, poiché permette un buon funzionamento dei nostri organi e l'invio del sangue ai vari tessuti del nostro organismo.

Inoltre sembra che con il tempo tale dieta riesca a ridurre quelli che sono i rischi associati con patologie a livello cardiovascolare, poiché influisce sui **livelli di colesterolo**.

Tra i benefici della dieta DASH abbiamo:

- prevenzione dell'osteoporosi
- rallentamento del processo d'invecchiamento
- miglioramenti a livello intestinale
- minore pericolo di sviluppare patologie come diabete, tumori.

Diversamente da quanto molti pensano, il cancro non è un evento naturale. Adottare una dieta e uno stile di vita sani può prevenire la maggioranza dei tumori (**T. Colin Campbell**).

Per quanto riguarda le contro-indicazioni, sembra che tale regime alimentare non ne abbia, poiché poco invasiva.

A tal proposito bisogna però ricordare di **evitare il fai-da-te** e rivolgersi a dei professionisti al fine di seguire una dieta equilibrata in base alle proprie esigenze.

Una dieta povera di sodio, per esempio, potrebbe non essere utile e efficace per una persona con valori bassi di pressione arteriosa, soprattutto nella stagione estiva.

La biologa citata poc'anzi ha affermato che ***“è una dieta che può essere adottata da tutti (in caso di problemi di salute rivolgetevi sempre al medico) ma il fai da te potrebbe essere dannoso perché ci sono diversi piani dietetici per diversi apporti calorici e serve una figura professionale che valuti quello giusto per voi! Parlatene quindi con i professionisti della nutrizione, medici e biologi, che sapranno sicuramente consigliarvi la soluzione migliore per la vostra salute”***.

Conclusioni

Nell'articolo in questione si è discusso dell'efficacia di questo regime alimentare, confermata da studi scientifici e da evidenze inequivocabili. La **dieta DASH** è stata classificata come una delle migliori e delle più sane non solo contro l'ipertensione, ma anche per il diabete e per ben 3 anni consecutivi. Come è stato dimostrato è utile per ridurre la pressione arteriosa e il colesterolo.

La dieta DASH dunque può aiutare i rischi a livello cardiovascolare, inoltre, come detto è stata formulata per chi ha o tende ad avere la pressione alta del sangue, ma a tal proposito c'è da dire che alcuni dei suoi principi possono rappresentare un buon esempio per individui di varie età.

Volendo riassumere in cosa consiste tale regime, ***“La dieta DASH prevede l'abolizione del cloruro di sodio aggiunto, il sale da cucina e l'uso di più spezie, eliminando alimenti conservati che hanno un maggiore contenuto di sale e prediligendo cibi freschi, abolendo il consumo di alcol. Favorire il consumo di alimenti ricchi di potassio, magnesio e calcio, limitare il consumo di alimenti ricchi di***

grassi saturi/idrogenati e colesterolo e favorire il consumo di alimenti ricchi di acidi grassi essenziali Omega-3, come pesce e frutta secca. Assumere proteine in quantità sufficiente e maggiormente di origine vegetale, limitare dolci e carni rosse, favorendo il consumo di carne bianca; consumare la giusta quantità di latticini a basso contenuto di grassi, latte scremato o yogurt, consumando verdura e frutta di stagione e idratandosi costantemente con tisane o acqua oligominerale”.