

L'IPERTENSIONE ARTERIOSA (PRESSIONE ALTA) È UNA CONDIZIONE IN CUI LA PRESSIONE DEL SANGUE NELLE ARTERIE DELLA CIRCOLAZIONE SISTEMICA RISULTA ELEVATA. DI SEGUITO UNA DIETA.



Contenuto calorico medio di circa 1750 Kcal/die con la seguente distribuzione di Macronutrienti: Carboidrati 57%, Lipidi 24%, Protidi 19%

### Colazione

- latte scremato g 200 con caffè + 15 g di zucchero
- fette biscottate n° 2 con marmellata g 40

### Pranzo

- riso g 50 + brodo
- carne di tacchino g 200, o maiale g 195
- spinaci g 200
- pane senza sale g 40
- pesche sciroppate g 100

### Cena

- semolino g 30 con brodo vegetale
- sogliola g 150, o cernia g 140
- lattuga g 150
- pane senza sale g 40
- pere g 200

Le raccomandazioni caloriche giornaliere raggiungono un totale medio di 1750-1900 Kcal/die adatto a persone adolescenti/adulte di entrambi i sessi che non debbano perdere o guadagnare peso.

Il dispendio energetico è inteso per persone a stile di vita sedentario, quindi passibile di aggiustamenti per pazienti che intendono praticare attività fisica regolare e costante, adatta alle loro condizioni di salute.

Per i soggetti di sesso maschile che hanno un BMI inferiore al riferimento normale la dieta è passibile di una correzione moderata in aumento di 100 o 200 Kcal/die,

Per i soggetti di sesso femminile che hanno un BMI superiore al riferimento normale la dieta è passibile di una restrizione calorica moderata di 200-250 Kcal/die,