

# 10

## CONSIGLI PER CHI HA L'IPOTENSIONE (PRESSIONE BASSA) ORTOSTATICA

### 1 *Garantire un adeguato apporto idrico*

Bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno per prevenire la disidratazione e mantenere un adeguato volume di sangue. Si possono utilizzare anche tisane (calde o fredde) e bevande leggere. È consigliabile distribuire l'assunzione durante tutta la giornata, soprattutto nei periodi caldi.



### 2 *Consumare frutta e verdura ogni giorno*

Assumere almeno 2 porzioni di verdura e 2-3 frutti al giorno per garantire vitamine, minerali e acqua.

### 3 *Assumere un primo piatto in brodo la sera*

La sera meglio incrementare l'apporto idrico con un primo in brodo come minestre, minestrone; questo permetterà di aumentare il volume idrico.



### 4 *Aumentare moderatamente il consumo di sale.*

Se indicato dal medico, è possibile incrementare leggermente il consumo di sale per sostenere la pressione arteriosa. Il sodio è presente anche in alimenti come formaggi stagionati e salumi, da consumare con moderazione.



### 5 *Consumare alimenti e bevande stimolanti*

Integrare, se necessario, alimenti come liquirizia, tè, caffè o bevande contenenti caffeina, grazie al loro effetto vasocostrittore e stimolante possono contribuire ad aumentare la pressione.



6

## *Favorire alimenti ricchi di minerali ed evitare quelli ipotensivi*

Prediligere cibi ricchi di magnesio e potassio (cereali integrali, legumi, frutta, verdura, frutta secca) ed evitare alimenti che abbassano la pressione (biancospino, karkadè, aglio, peperoncino, drenanti).



7

## *Preferire pasti piccoli e frequenti*

Evitare pasti abbondanti, troppo calorici o ricchi di grassi, che possono favorire cali pressori post-prandiali.

## *8 Limitare il consumo di alcol*

Ridurre le bevande alcoliche, poiché favoriscono la vasodilatazione e l'abbassamento della pressione.



## *9 Valutare integrazione e rimedi naturali*

Utilizzare integratori di sali minerali solo sotto controllo medico.



## *10 Evita cali pressori improvvisi.*

Alzati sempre lentamente: da sdraiato passa a seduto, resta qualche secondo fermo e poi alzati gradualmente prima di camminare.

A cura di:

Carlotta Bolliri, Biologa Nutrizionista

Maria C. Macchione, Biologa Nutrizionista

Michela Barichella, Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione



Associazione Italiana  
Parkinsoniani



Fondazione Pezzoli  
per la malattia di Parkinson - ETS