

Sale zero, sapore tanto: ecco come si mangia per evitare l'ipertensione

Pubblicato: Lunedì 27 Novembre 2017



Prevenire è meglio che curare è un motto importante che, nel caso dell'ipertensione e delle conseguenze della sua presenza, diventa ancora più vero.

Un motto che è stato messo in pratica lunedì 27 novembre nel corso "alimentazione e ipertensione" al Buongusto Tigros di Busto Arsizio, grazie ai consigli del dottor **Andrea Macchi**, specialista in cardiologia e nefrologia, direttore generale degli istituti di ricovero e cura del gruppo Iseni Sanità e vicepresidente della fondazione Iseni y Nervi, e a quelli dello chef **Riccardo de Simone**.

«L'ipertensione non è una malattia, bensì un fattore di rischio che può portare a sviluppare patologie gravissime quali l'ictus e l'infarto – spiega Andrea Macchi, specialista in cardiologia e nefrologia – Le persone affette da ipertensione possono soffrire di coronaropatia, arteriopatia e insufficienza renale. Ma le malattie sono quest'ultime, l'ipertensione è solo un fattore di rischio: per questo è fondamentale prevenire o curare l'ipertensione senza aspettare di avere sintomi particolari». Anche perché a soffrire di ipertensione in Italia sono 13 milioni di individui: «Una vera popolazione» ha sottolineato il cardiologo.

La parola d'ordine, perciò, è prevenire: perché l'ipertensione è un disturbo silenzioso, raramente compaiono dei sintomi e molte volte non viene diagnosticata. Tra i fattori che possono generare ipertensione, ci sono uno stile di vita sedentario e sregolato a tavola, l'abbondante uso di sale nell'alimentazione, ma anche fattori ereditari, genetici, fisiologici come la menopausa, l'avanzare dell'età e fattori ambientali quali stress e fumo.

Il primo passo, quindi, è ridurre drasticamente l'uso del sale: «L'aforisma di Confucio: “Tutti mangiano, ma pochi conoscono i sapori”, aiuta a riflettere sul fatto che c'è troppo sale nella nostra alimentazione – continua il dottor Macchi – Questo ingrediente, infatti, da un lato dà sapore dall'altro copre il gusto primario dei cibi. Ridurre il sale al quantitativo quotidiano consigliato significa prevenire l'ipertensione, ma anche riscoprire i sapori di ciò che si sta mangiando»

LE RICETTE

GUARDA LE RICETTE PASSO PASSO

La prima ricetta presentata è stata un **hummus di barbabietola**, dall'insolito colore rosso magenta, che vede protagonista oltre ai ceci che classicamente compongono l'humus, anche il tubero e delle gallette di mais: poco sale e molto gusto per un antipasto che può essere anche un primo piatto. Il segreto per un sapore senza sale è, come sempre, la conoscenza e l'uso delle spezie: in questo caso, tra l'altro, anche il peperoncino, che aggiunge molto gusto e niente sodio.



«Il sale è qualcosa da evitare il più possibile: paradossalmente, se si vuole salare è meglio mettere un po' di grana che di sale. Il grana padano contiene più calcio che sodio».

La seconda proposta è un **arrostino di pollo in bassa temperatura in un letto di peperonata**. Per realizzarlo anche a casa, basta abbassare la temperatura drasticamente e cuocere la carne nella carta da forno, che lo avvolga a mo' di cartoccio: «Noi l'abbiamo lasciato per 30 minuti a 140 gradi, per 400 grammi di tasca di pollo».



Anche la peperonata è stata realizzata rimanendo “leggeri” di grassi e sale: «Del resto la cosa migliore è puntare sulla materia prima: se il peperone è ottimo, sarà ottima anche la peperonata».

tra i sapori che possono sostituire il sale, in questo caso ci sono i semi di finocchio. Ma anche olii aromatizzati, che permettono di condire con grassi “buoni” e contemporaneamente insaporire, senza bisogno di sale.

La ricetta conclusiva è assolutamente golosa: **tartufi di cioccolato fondente e cacao.**



Niente di vietato: «Il cioccolato fondente va benissimo, aiuta persino le arterie. Il problema è lo zucchero e i dolcificanti in generale». Quello che manca quindi nella ricetta è lo zucchero aggiunto, se non un pizzico di zucchero a velo sopra i tartufi. Non è vietata invece la ricotta usata per creare i tartufi morbidi: il risultato è dolcissimo, per un dolce che si prepara in mezz'ora, tempo di raffreddamento compreso.

[Stefania Radman](#)

stefania.radman@varesenews.it