



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ανακοίνωση του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για
την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας (7/4/2013)**

Φετινό Θέμα: Αρτηριακή Πίεση

Στις 7 Απριλίου, γιορτάζουμε την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας αφού σαν σήμερα ιδρύθηκε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). Στα πλαίσια της επετείου κάθε χρόνο τέτοια μέρα, γίνεται ενημέρωση του κοινού για μείζονα θέματα Δημόσιας Υγείας. Φέτος εστιάζουμε στην Υψηλή Αρτηριακή Πίεση και στις επιπτώσεις της.

Ως αρτηριακή υπέρταση ορίζεται η κατάσταση κατά την οποία οι τιμές της συστολικής αρτηριακής πίεσης είναι υψηλότερες από 140 mmHg και/ή οι τιμές της διαστολικής είναι υψηλότερες από 90 mmHg. Η υψηλή αρτηριακή πίεση ή αλλιώς γνωστή ως Υπέρταση αποτελεί σοβαρό πρόβλημα Δημόσιας Υγείας λόγω της αυξανόμενης τάσης που παρουσιάζει και λόγω των οξέων και χρόνιων επιπλοκών της. Αποτελεί τον κυριότερο παράγοντα κινδύνου για νοσηρότητα και θνησιμότητα παγκοσμίως.

Σε περίπτωση που δεν αντιμετωπιστεί άμεσα, μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων όπως είναι η στεφανιαία νόσος, η καρδιακή και νεφρική ανεπάρκεια, τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια. Οι καρδιοπάθειες και λοιπές αγγειακές παθήσεις αντιπροσωπεύουν περίπου το 50% του συνόλου των θανάτων στις αναπτυγμένες χώρες. Για αυτό αποτελεί επιτακτική ανάγκη με μεγάλη σημασία ο κόσμος να ευαισθητοποιηθεί στην πρόληψη και αντιμετώπιση της υπέρτασης και ως επακόλουθο να μειώσει την πιθανότητα ανάπτυξης κάποιου νοσήματος στην καρδιά.

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ ένα στους τρεις ενήλικες έχει αυξημένη αρτηριακή πίεση, αναλογία που περιγράφει περίπου 1 δισεκατομμύριο πάσχοντες. Οποιοσδήποτε μπορεί να εκδηλώσει υπέρταση ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου ή φυλής. Ο κίνδυνος ανάπτυξης καρδιαγγειακών επιπλοκών αυξάνεται με την ταυτόχρονη παρουσία συνοδών νοσημάτων όπως είναι η υπερλιπιδαιμία, ο διαβήτης και, η παχυσαρκία αλλά και με άλλους παράγοντες όπως η ηλικία, η καθιστική ζωή και το κάπνισμα. Τέλος οι κοινωνικοοικονομικές ανισότητες αντανακλούν δυστυχώς πάντοτε τις ανισότητες υγείας που παρατηρούνται σε μια κοινωνία. Έτσι και στις χώρες με χαμηλό οικονομικό εισόδημα εμφανίζεται μέχρι και 10% περισσότερο το εν λόγω νόσημα.

Η υψηλή αρτηριακή πίεση μπορεί να προληφθεί και θεραπευτεί. Κάποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, μπορούν να αποτρέψουν την εμφάνιση της η ακόμα και να την αντιμετωπίσουν. Μέχρι σήμερα υπάρχουν ενθαρρυντικά αποτελέσματα ελέγχοντας τη διατροφή.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Επομένως:

- **Ελαττώστε την πρόσληψη αλατιού:** Μην χρησιμοποιείτε επιτραπέζιο αλάτι στα φαγητά σας και μην καταναλώνετε τρόφιμα που είναι πλούσια πηγή νατρίου όπως τα επεξεργασμένα και τυποποιημένα τρόφιμα, οι κονσέρβες και οι διάφορες σάλτσες. Τα μπαχαρικά, το λεμόνι και τα διάφορα βότανα αποτελούν καλές εναλλακτικές για να βελτιώσετε την γεύση του φαγητού σας.
- **Ακολουθήστε ισορροπημένη διατροφή:** Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει ποικιλία στο καθημερινό σας Διαιτολόγιο ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες σας τόσο σε μακρο- όσο και σε μικροσυστατικά. Η πρόσληψη φρούτων και λαχανικών συμβάλλουν στην ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης αφού αποτελούν πλούσιες πηγές καλίου, το οποίο αποδεδειγμένα επιτρέπει τη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης σε χαμηλά επίπεδα. Καταναλώστε μανάνες, βερίκοκα, σπανάκι, αγκινάρες κτλ. Επίσης συστήνεται η κατανάλωση δύο με τριών μερίδων γαλακτοκομικών ημερησίως. Καταναλώστε ολικής αλέσεως προϊόντα όπως είναι τα ανεπεξέργαστα ζυμαρικά, τα όσπρια, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα προϊόντα βρώμης, οι ξηροί καρποί και τα δημητριακά ολικής αλέσεως. Τα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός και η τσιπούρα αποτελούν καλές πηγές ω-3 λιπαρών οξέων, ιδιαίτερα ευεργετικά για την λειτουργία της καρδιάς. Τέλος αποφύγετε την κατανάλωση απλών σακχάρων και των «κακών» λιπαρών οξέων (trans, κορεσμένα)
- **Αποφύγετε της υπερβολική κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών:** Μπορεί «ο οίνος να ευφραίνει καρδιά» αλλά επιτρέπετε μόνο μικρή ποσότητα ποτού καθημερινά. Μία με δύο μερίδες (-250ml) για γυναίκες και άντρες αντίστοιχα έχουν ευεργετική επίδραση στην αντιμετώπιση της υπέρτασης. Υπερκατανάλωση εμποδίζει την δράση των αντιυπερτασικών φαρμάκων επομένως πρέπει να αποφεύγεται.
- **Υιοθετήστε την τακτική σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας:** 30 λεπτά ή 3 δεκάλεπτα αερόβια άσκηση, τρεις τουλάχιστον μέρες την εβδομάδα, βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία της καρδιάς. Πάντοτε όμως κατόπιν σύστασης από τον γιατρό σας.
- **Διατηρήστε ένα υγιές σωματικό βάρος:** Η απώλεια ακόμη και 10% του Σωματικού σας Βάρους μπορεί να μειώσει την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων σε υπέρβαρο άτομο. Επομένως είναι σημαντική η συμβολή ενός Κλινικού Διαιτολόγου και Διατροφολόγου για την αντιμετώπιση του προβλήματος της υπέρτασης.
- **Ενυδατωθείτε:** Η ενυδάτωση αποτελεί ζήτημα ζωτικής σημασίας αφού βοηθάει στην καλή λειτουργία των νεφρών, ζωτικό ρυθμιστικό όργανο της αρτηριακής πίεσης. Καταναλώστε 8 με 10 ποτήρια ημερησίως.
- **Περιορίστε την κατανάλωση καφεΐνης:** Μελέτες έδειξαν πως η υπερκατανάλωση προκαλεί αυξημένη πίεση αμέσως μετά την κατανάλωση του. Μια μέτρια κατανάλωση (1-2 φλ/ ημερησίως) δεν φαίνεται να επηρεάζει την εμφάνιση υπέρτασης.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Απλά βήματα με πολύ καλά αποτελέσματα...

Η υπέρταση πρέπει να αντιμετωπιστεί, διότι, αν αφεθεί χωρίς θεραπεία, θα προξενήσει πολλαπλές βλάβες στον οργανισμό. Επομένως αλλάζουμε και ταυτόχρονα ομορφαίνουμε τον τρόπο ζωής μας, χαρίζοντας στο σώμα μας την υγεία.

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Γεωργίου Γεωργία
Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέα: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292