



ROGER MASON

CURARE L'IPERTENSIONE SENZA FARMACI



Metodi naturali
per ridurre la
pressione sanguigna

Roger Mason

CURARE L'IPERTENSIONE SENZA FARMACI

Metodi naturali per
ridurre la pressione sanguigna

Guida pratica al trattamento della
più diffusa patologia nota all'uomo

Roger Mason

Curare l'ipertensione senza farmaci

Titolo originale: *Lower Blood Pressure Without Drugs*

Traduzione di Milvia Faccia

Reprinted by special arrangement with Square One Publishers, Garden City Park, New York, USA.

Copyright © 2012 by Roger Mason

Copyright © 2015 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale in lingua inglese pubblicata nel 2012 da Square One Publishers

Prima edizione italiana pubblicata nel gennaio 2015 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel gennaio 2015 presso la tipografia CTO, via Corbetta 9, Vicenza.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-146-3

Indice

Introduzione	7
Capitolo 1. Cos'è l'ipertensione?	9
Capitolo 2. Diagnostica	15
Capitolo 3. La chiave è l'insulinoresistenza.....	25
Capitolo 4. I cereali integrali, sostegno della vita	31
Capitolo 5. Dieta, dieta, dieta.....	37
Capitolo 6. L'obesità è un fattore essenziale.....	45
Capitolo 7. I minerali di cui hai bisogno.....	51
Capitolo 8. Gli integratori di cui hai bisogno.....	65
Capitolo 9. Il mito dell'alimentazione a basso contenuto di sodio	75
Capitolo 10. Integratori temporanei	81
Capitolo 11. Gli acidi grassi omega-3	85
Capitolo 12. Devi fare esercizio.....	91
Capitolo 13. Gli ormoni fondamentali.....	97
Capitolo 14. Test dei livelli ormonali.....	109
Capitolo 15. Riesame della salute del cuore e delle arterie	117
Capitolo 16. Cattive abitudini.....	127
Sette passi verso la salute naturale	133
Notizie sull'autore	135

Introduzione

Questo è il più documentato, completo, valido e realistico libro sulla cura dell'ipertensione attualmente in circolazione. Qui troverai innumerevoli prove scientifiche e cliniche internazionali di tutto ciò che leggerai. La grande maggioranza dei testi sull'argomento è piena di informazioni sbagliate. Non abbassi la pressione occultando i sintomi con farmaci nocivi e costosi che danno luogo a seri effetti collaterali. Questi veleni accorciano la tua vita e ne deteriorano la qualità.

Grazie alla medicina naturale, curi la causa di fondo dei tuoi problemi con alimentazione e stile di vita corretti. *Dieta e stile di vita guariscono le malattie.* Dieta e stile di vita abbassano la pressione del sangue. Dieta e stile di vita sono l'unica vera cura. Dieta, integratori di provata efficacia, ormoni naturali, esercizio, digiuni settimanali, rifiuto di tutti i farmaci e trattamenti medici, e rinuncia a certe cattive abitudini (come il caffè) sono l'unica via verso il benessere.

Gli americani hanno i valori pressori più elevati di qualunque altro popolo. Ciò non è semplicemente dovuto allo stress. La chiave per comprendere la pressione alta è soprattutto l'*insulinoresistenza*. In una simile condizione medica, l'insulina perde efficacia. La causa principale è il nostro enorme consumo di zuc-

cheri vari. In media, ne ingurgitiamo oltre 72 chili all'anno. Altri importanti fattori includono obesità, mancanza di esercizio, eccessivo consumo di grassi e proteine, e abuso di alcol. Siamo allo stesso tempo ipernutriti e denutriti.

L'ipertensione essenziale è la patologia più diffusa sulla Terra. Oltre 65 milioni (un terzo) di americani adulti hanno un'elevata pressione arteriosa, fissata a 140/90. Più di altri 40 milioni sono pre-ipertesi, ovvero con livelli superiori a 120/80. I farmaci per questa condizione sono al terzo posto tra quelli più comunemente prescritti. Si tratta di pericolose sostanze tossiche che servono unicamente a peggiorare la situazione. Un terzo di tutti gli americani adulti soffre di ipertensione, e a molti di essi non viene nemmeno diagnosticata. Le cardiopatie coronariche (CPC) sono il più micidiale killer del mondo, ma potrebbero in gran parte essere evitate.

Il presente libro è basato sulla ricerca clinica internazionale pubblicata negli ultimi vent'anni. Tutto ciò che devi sapere si trova in quest'opera realistica e di facile lettura. Diventa il medico di te stesso e assumiti la responsabilità della tua salute.

Capitolo 4

I cereali integrali, sostegno della vita

I cereali integrali sono la base dell'alimentazione. Tuttavia, rappresentano appena l'uno per cento del vitto quotidiano degli americani, mentre dovrebbero costituirne almeno il 50 per cento. Riso non brillato, farina d'avena, polenta, pasta di grano e di riso integrali, pane integrale, orzo, cuscus di semola integrale, farina di granturco, grano saraceno, segale e altri cereali non raffinati dovrebbero essere letteralmente il sostegno della tua vita. Il termine "cereale" trae origine dalla dea romana Cerere. L'uomo si affrancò da una sopravvivenza incerta quando sviluppò l'agricoltura, invece di limitarsi a cacciare e a raccogliere frutti selvatici. Nel corso della storia, i cereali sono stati il cibo principale di quasi tutte le culture. Questa è la differenza tra gli uomini delle caverne e quelli che crearono il proprio destino. Studi condotti in varie parti del mondo dimostrano che i popoli che mangiano soprattutto cereali integrali vivono più a lungo, godono di una salute migliore e sono meno colpiti dalle malattie. Gli abitanti di Okinawa costituiscono l'esempio migliore: sono i più sani e longevi di tutti, grazie ai cereali integrali che costituiscono il loro nutrimento di base.

Parliamo dei cereali più importanti. Il riso è l'alimento più consumato sulla faccia della Terra. È semplicemente incompren-

sibile che tante persone impegnino tempo, fatica e denaro per raffinarlo, privandolo della preziosa crusca e altri nutrienti. Il riso non brillato dovrebbe essere il fulcro dei tuoi pasti. La sua farina si presta a molti usi. Si trova anche sotto forma di spaghetti o del tipo dolce, che però è più indicato per i dessert che come primo piatto. Il riso selvatico in realtà è un'erba, non un cereale. Il suo particolare sapore lo rende più adatto a essere mescolato con quello integrale. Il frumento è al secondo posto nell'alimentazione di oltre sei miliardi di individui. Il bulgur è costituito da frumento integrale cotto al vapore dopo essere stato lasciato in ammollo. Se cerchi, puoi trovare cuscus di semola di grano integrale. Il pane fatto con grano o cereali integrali è un cibo di base. Il mais è al terzo posto tra i cereali più diffusi. Le sue pannocchie arrostiti o bollite sono un alimento molto popolare. I chicchi surgelati sono del tutto accettabili. La farina di mais bianco è nota come masa. Quasi tutte le farine sono raffinate. Con quella a grani grossi si prepara la polenta aggiungendo tre parti di acqua per ogni parte di farina. Esistono tipi di pasta di mais, ma tendono a disgregarsi. L'avena viene in genere mangiata solo in forma di farina per la prima colazione. I suoi fiocchi sono indicati nella preparazione di pane multicereale. L'orzo è un eccellente cereale e al pari del riso può essere consumato in vari modi, non soltanto come zuppa. Il grano saraceno ha un gusto peculiare e può essere mescolato con altri cereali. La segale ha un sapore molto forte e il suo uso migliore è nella preparazione di pane multicereale. Il miglio è un alimento primario in alcuni Paesi, ma da noi è poco diffuso. Può essere usato esattamente come il riso. Farro, teff e quinoa (keen-wah) sono cereali antichi che costano un po' di più e sono molto nutrienti, ma poco conosciuti.

Devi tenere d'occhio insulinoresistenza e glicemia più di ogni altra cosa. Un'alimentazione a base di cereali integrali è il modo migliore per tenerle sotto controllo. Presso l'Università Yonsei,

nella Corea del Sud (*Atherosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*, 2001, vol. 21), ad alcuni pazienti venne somministrata una dieta di questo tipo per appena 16 settimane. I loro livelli glicemici scesero ben del 24 per cento e quelli di insulina del 14 per cento! La perossidazione lipidica (grassi ematici ossidati) diminuì del 28 per cento, con il risultato di una minore incidenza di cardiopatie. Tutto ciò fu ottenuto soltanto con un'alimentazione migliore, senza altri trattamenti. *Una dieta corretta è la cura giusta per l'insulinoresistenza e l'ipertensione.*

I funzionari del Dipartimento dell'Agricoltura (*Journal of the American College of Nutrition*, 2000, vol. 19) dichiararono: "In base a quanto riferito, il consumo e la varietà di cereali consumati controllano o aumentano la tolleranza al glucosio e riducono l'insulinoresistenza. Molti alimenti che li contengono sono utili per ridurre l'insulinoresistenza e migliorare la resistenza al glucosio". Essi consigliarono di consumare maggiori quantità di cereali integrali, perché nell'alimentazione degli americani costituiscono appena l'uno per cento.

I ricercatori dell'Università Shaheed di Teheran (*European Journal of Clinical Nutrition*, 2005, vol. 59) studiarono 827 persone d'ambo i sessi, concludendo: "Il rischio di sindrome metabolica è inversamente proporzionale all'apporto di cereali integrali e direttamente associato a quello di cereali raffinati. Incoraggiare il consumo dei primi può ridurre questo rischio". Si trattò di uno studio condotto in modo altamente professionale.

Presso la famosa Università di Harvard (*American Journal of Clinical Nutrition*, 2002, vol. 75), la sensibilità all'insulina venne notevolmente aumentata aggiungendo cereali integrali all'alimentazione. "La sensibilità all'insulina può essere un importante meccanismo tramite il quale i cereali integrali riducono il rischio di diabete di tipo 2 e di cardiopatie". I ricercatori dichiararono: "Le persone andrebbero incoraggiate a sostituire nella loro dieta

i cibi a base di cereali trattati, come pane bianco, cereali raffinati per la prima colazione e riso brillato, con alternative integrali”. Essi notarono che in un gruppo di obesi adulti la sensibilità all’insulina aumentava quando consumavano un’alimentazione ricca di cibi integrali come riso non brillato, avena, orzo e granturco. La loro conclusione fu: “I cereali integrali possono avere effetti positivi sulla sensibilità all’insulina. Tali effetti possono ridurre il rischio di diabete di tipo 2 e cardiopatie”. Secondo un altro studio pubblicato nello stesso volume dell’*American Journal of Clinical Nutrition*, i cereali integrali aumentavano notevolmente la sensibilità all’insulina e abbassavano i livelli di quest’ultima. Ovviamente, ciò aveva come conseguenza un abbassamento della pressione.

Al Simmons College di Boston (*American Journal of Clinical Nutrition*, 2002, vol. 76) venne riesaminato l’Health Professionals Study condotto per dieci anni su oltre 50.000 uomini e donne. Quanto più i soggetti mangiavano cereali integrali, tanto più erano sani e tanto più basse erano la pressione arteriosa e l’incidenza del diabete. Nello stesso volume dell’*AJCN* fu pubblicato uno studio del Dipartimento dell’Agricoltura (con la collaborazione delle università di Harvard e Tufts) su quasi 3000 persone. Anche in questo caso, a un maggior consumo di cereali integrali corrispondevano pressione più bassa e minore incidenza di cardiopatie e diabete. “Maggiori apporti di cereali integrali possono ridurre l’insorgere di patologie grazie agli effetti favorevoli sui fattori di rischio metabolico”. In base a un altro studio di Harvard, anche questo pubblicato sull’*AJCN* (2007, vol. 86), “Le fibre e i nutrienti contenuti nei cereali integrali contribuiscono a prevenire l’ipertensione”. Ogni porzione quotidiana di cereali integrali abbassava la pressione di ben il 4 per cento ogni dieci giorni.

Diabetes Care (2004, vol. 27) pubblicò uno studio intitolato

“La dieta DASH migliora la sensibilità all’insulina e l’ipertensione”. La dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*, Approcci dietetici per mettere fine all’ipertensione) è molto migliore di quella americana standard, e pone l’accento su cereali, fagioli, verdure, frutta e latticini magri. È stata concepita come alimentazione ricca di fibre e nutrienti, ma povera di grassi e zuccheri. Sono stati condotti numerosi studi in proposito. In questo, la DASH venne somministrata a 52 persone, che in sei mesi sperimentarono un miglioramento della sensibilità all’insulina fino al 50 per cento e un considerevole calo della pressione arteriosa. Si tratta senza dubbio di un passo nella giusta direzione, specialmente per l’American Diabetes Association, ma ovviamente sarebbe di gran lunga migliore escludendo i latticini.

L’Università di Kuopio, in Finlandia (*American Journal of Clinical Nutrition*, 2003, vol. 77), scoprì che più le persone mangiavano cereali integrali, più i loro valori pressori si abbassavano e meno soffrivano di diabete. “È stato riscontrato un rapporto inverso tra assunzione di cereali integrali e diabete di tipo 2”. Maggiore era il consumo di cereali integrali, minore era quello di farmaci antipertensivi. Lo studio venne condotto su oltre 4000 soggetti per il resto sani e non diabetici.

A un gruppo di uomini e donne (*Journal of the American Diabetic Association*, 2006, vol. 106) furono somministrati cereali integrali in un periodo di 17 settimane, allo scopo di verificare se la loro salute cardiovascolare sarebbe migliorata. Sia la pressione sistolica che quella diastolica risultarono notevolmente ridotte, e con esse la pressione arteriosa media (PAM). Anche colesterolo totale, acido urico, glicemia e altri parametri diminuirono. *I cereali integrali fanno bene al cuore.*

I ricercatori dell’Università statale della Pennsylvania (*Science Daily*, 11 febbraio 2008) dichiararono: “Il consumo di cereali integrali è stato associato a peso corporeo e pressione inferiori”.

A 50 persone obese d'ambo i sessi venne chiesto di mangiare per 12 settimane cibi a base di cereali integrali, insieme a verdure e frutta. Consumarono anche modeste quantità di latticini magri, pollame e carne rossa. I loro livelli di PCR diminuirono ben del 38 per cento, e anche la pressione scese. I soggetti persero da 3,5 a 5 chili mangiando tutto ciò che volevano. Come si è detto, l'obesità è un fattore importante nell'ipertensione. Occorrono altri eccellenti studi come questo.

All'Università del Minnesota (*Proceedings of the Nutrition Society*, 2003, vol. 62) vennero studiate 160.000 persone di entrambi i sessi. “Vi sono prove sempre più numerose che il consumo di cereali integrali è associato a minore rischio di diabete di tipo 2 e può migliorare il controllo del glucosio”. I soggetti che mangiavano maggiori quantità di cereali integrali avevano meno problemi glicemici. Questi risultati riguardano troppe persone per poter essere posti in discussione.

Fai dei cereali integrali il tuo nutrimento principale. Dovrebbero essere la base della tua alimentazione. Fai in modo che costituiscano almeno il 50 per cento della dieta complessiva.