Comment prévenir l’hypertension artérielle ?

Les produits de l’industrie agroalimentaire, en particulier les plats cuisinés ont un taux élevé en graisses, sucres et sel. Il est souhaitable pour le consommateur de réduire le sel dans les aliments et de bien lire les étiquettes des produits (teneur en sel).

Les bénéfices d’une consommation de sel limitée

Consommer moins de 5 grammes de sel par jour (chez l’adulte)* et adopter une alimentation saine contribue à diminuer la tension artérielle et le risque de maladie cardiovasculaire. La réduction de l’apport en sel induit une baisse de l’hypertension artérielle.

** Source OMS : Ces recommandations s’appliquent à tous les sujets, hypertendus ou non (y compris les femmes enceintes ou allaitantes), sauf ceux qui sont atteints de maladies ou qui suivent un traitement susceptible d’entraîner une hyponatrémie ou un œdème aigu ou qui doivent suivre un régime sous surveillance médicale (par exemple patients atteints d’insuffisance cardiaque ou d’un diabète de type I). Dans ces sous-populations, il peut y avoir une corrélation particulière entre l’apport en sodium et les problèmes de santé considérés (OMS. Directives sur l’apport en sodium chez l’adulte et chez l’enfant, 2012).*

A l’occasion de la journée mondiale de l’hypertension artérielle du 14 mai, la Fédération Française des Diabétiques vous propose de retrouver son dossier spécial :

Diabète et hypertension artérielle