

Que faut-il boire et manger pour éviter l'hypertension ?

Comment manger et boire de manière optimale pour éviter une hypertension artérielle élevée ? En Belgique, environ 2,5 millions de personnes souffrent d'hypertension artérielle, mais la moitié d'entre elles n'en sont même pas conscientes. Cela signifie qu'environ un million de Belges courent le risque de problèmes de santé graves. Il est donc important de faire contrôler régulièrement sa tension artérielle, en particulier si vous avez plus de 45 ans ou si vous prenez la pilule contraceptive.

L'hypertension artérielle élevée est souvent le résultat d'une combinaison de facteurs, notamment un taux de cholestérol élevé, un surpoids et le tabagisme. Bien que dans certains cas, une cause spécifique puisse être identifiée, cela ne représente que 5 % des cas. Dans les 95 % restants, il s'agit d'une combinaison de plusieurs facteurs. Le risque d'hypertension artérielle augmente chez les personnes qui fument, qui sont en surpoids et/ou qui consomment trop de sel.

Le danger de l'hypertension artérielle élevée est qu'elle passe souvent inaperçue car le corps s'habitue à cet état anormal. Cependant, elle endommage les vaisseaux sanguins et les dommages ne sont souvent constatés qu'après des années. Des symptômes graves se manifestent généralement lors d'une augmentation significative de la pression artérielle, tels qu'un saignement de nez, des maux de tête, un essoufflement, une vision réduite et une fatigue lors de l'effort.

En revanche, une pression artérielle trop basse n'est généralement pas aussi dangereuse, sauf qu'elle peut causer des étourdissements et augmenter le risque de chute. Cependant, une hypertension artérielle prolongée est néfaste pour le corps et augmente le risque de maladies graves telles qu'une crise cardiaque, la démence, l'insuffisance cardiaque, une fonction rénale réduite, une détérioration de la vision et des accidents vasculaires cérébraux. Il est donc important de contrôler sa pression artérielle.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de réduire sa tension artérielle en apportant des changements simples à son mode de vie. Il est important de gérer son niveau de stress, de faire régulièrement de l'exercice, de manger sainement et de cesser de fumer. Si vous êtes en surpoids, perdre quelques kilos et maintenir un poids stable peut également aider. Le régime méditerranéen, qui comprend de nombreux légumes et fruits, des céréales complètes, des noix, des légumineuses, de la volaille et du poisson, peut également aider à atteindre un poids plus sain et à maintenir une pression artérielle stable.

Source : traduction libre de l'article gezondheidenwetenschap.be & hln.be