

# **Reduceti tensiunea arterială**

**fără medicamente**

Coordonator serie: dr. Maria Dragotă  
Redactare: farm. Vlad Tudosie  
Tehnoredactare: Liviu Stoica  
Design copertă: Oana Bădică

## **LOWER BLOOD PRESSURE WITHOUT DRUGS**

**Roger Mason**

Reprinted by special arrangement with Square One Publishers,  
Garden City Park, New York, U.S.A., Copyright © 2020 by Roger Mason.  
All rights reserved.

## **REDUCETI TENSIUNEA ARTERIALĂ FĂRĂ MEDICAMENTE**

**Roger Mason**

Copyright © 2020 Editura ALL  
Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP poate fi consultată la Biblioteca Națională a României,  
Bd. Unirii nr. 22, sector 3, cod poștal 030833, București.

ISBN 978-606-587-543-2

Această lucrare nu este scrisă cu intenția de a fi o recomandare medicală și are strict un scop informațional. Ea se bazează pe cercetările și experiențele personale și profesionale ale autorului și nu este menită a înlocui consultarea unui medic. Cum toate problemele legate de sănătate trebuie să fie supervizate de un profesionist din domeniul sănătății, vă recomandăm să consultați un cadru medical specializat înainte de a urma oricare dintre sugestiile din această lucrare. Editura nu este responsabilă pentru eventualele efecte adverse sau consecințe nedorite rezultate în urma folosirii vreuneia dintre metodele sau procedurile descrise în carte. Editura nu promovează folosirea unei diete particulare sau a unui anumit program de sănătate, însă consideră că informațiile prezentate în această carte ar trebui să fie disponibile publicului.

Toate site-urile menționate au fost analizate și actualizate în timpul pregătirii pentru tipar. Cu toate acestea, informațiile sunt supuse schimbării, deci este posibil ca unele dintre ele să nu mai fie disponibile pe internet în aceeași formă și la momentul apariției cărții.

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de redare ori transmisă, sub nicio formă sau prin niciun mijloc, electronic, mecanic, fotocopiă, înregistrat, sau prin alte căi, fără permisiunea anterioară a deținătorului drepturilor de autor.

Grupul Editorial ALL:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,  
sector 6, cod 060512 – București  
Tel.: 021 402 26 00  
Fax: 021 402 26 10

**www.all.ro**

---

Editura ALL face parte din Grupul Editorial ALL.

**f/editura.all**  
**allcafe.ro**

ROGER MASON

# Reduceti tensiunea arterială fără medicamente

GHID PRACTIC PENTRU TRATAREA  
CELEI MAI FRECVENTE AFECȚIUNI MEDICALE DIN PREZENT

EDIȚIA A III-A

Traducere din limba engleză de  
Gabriel Tudor





# Cuprins

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Despre această carte .....                                    | 1   |
| 1. Despre hipertensiunea arterială .....                      | 3   |
| 2. Diagnosticare .....                                        | 11  |
| 3. Rezistența la insulină este cheia .....                    | 23  |
| 4. Cerealele integrale – temelia vieții .....                 | 31  |
| 5. Dietă, dietă și iar dietă .....                            | 39  |
| 6. Obezitatea – „stâlpul de susținere“ al hipertensiunii..... | 51  |
| 7. Mineralele de care ai nevoie .....                         | 59  |
| 8. Mitul nivelului scăzut de sodiu .....                      | 75  |
| 9. Suplimentele de care ai nevoie.....                        | 83  |
| 10. Suplimentele temporare .....                              | 93  |
| 11. Acizii grași omega-3 .....                                | 97  |
| 12. Trebuie să faci sport .....                               | 105 |
| 13. Hormonii tăi de bază.....                                 | 113 |
| 14. Testarea hormonilor acasă .....                           | 129 |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| 15. Analiza sănătății inimii și a arterelor ..... | 139 |
| 16. Obiceiuri dăunătoare.....                     | 151 |
| Șapte pași către sănătatea naturală .....         | 159 |

## Despre această carte

Această carte este una dintre cele mai bine documentate, mai comprehensive, mai autentice și mai eficiente lucrări tipărite despre reducerea tensiunii arteriale. În ea vei găsi nenumărate dovezi clinice și științifice publicate pe plan internațional, referitoare la subiectul abordat. Marea majoritate a cărților despre hipertensiune sunt, pur și simplu, pline de dezinformări. Nu îți vei scădea tensiunea arterială acoperind simptomele prin administrarea de medicamente scumpe și toxice, cu serioase efecte adverse. Acestea îți scurtează viața și îți afectează calitatea vieții.

Folosind medicina naturală, vei trata însăși cauza problemelor cu ajutorul dietei adecvate și a stilului de viață sănătos. *Dieta și un stil de viață sănătos vindecă boala.* Dieta și un stil de viață sănătos scad tensiunea arterială. Acestea reprezintă singura terapie reală. Dieta, suplimentele cu efecte dovedite, hormonii naturali, exercițiul fizic, postul ținut săptămânal și renunțarea la orice obiceiuri dăunătoare (precum consumul de cafea) reprezintă singura cale spre o sănătate perfectă.

Astăzi, locuitorii multor țări dezvoltate au printre cele mai ridicate niveluri ale tensiunii arteriale din lume. Și acest lucru nu este cauzat doar de stres. Mai mult decât orice, cheia

pentru înțelegerea hipertensiunii arteriale o reprezintă *rezistența la insulină*. În acest caz, insulina noastră își pierde eficacitatea. *Principalul motiv pentru asta este consumul extrem de ridicat de diverse tipuri de zahăr și de înlocuitori de zahăr*. De pildă, locuitorii din Statele Unite ale Americii consumă peste 70 de kilograme de diverse tipuri de zahăr și substituenți de zahăr anual. Printre alți factori majori care determină hipertensiunea arterială se numără obezitatea, lipsa de exercițiu fizic, aportul excesiv de grăsimi și proteine și abuzul de alcool. Suntem hrăniți excesiv, dar cu toate acestea suntem subnutriți.

*Hipertensiunea arterială esențială este cea mai frecventă afecțiune medicală de pe glob*. La ora actuală, peste 65 de milioane de americani adulți – o treime din populația acestei țări – au hipertensiune arterială (tensiunea arterială cu valori mai mari de 140/90 mmHg). Peste 40 de milioane sunt prehipertensivi (tensiunea arterială cu valori peste 120/80 mmHg). Acest lucru este pur și simplu de neiertat. Dar o mare parte din locuitorii țărilor dezvoltate suferă din cauza hipertensiunii arteriale și mulți rămân nediagnosticați. *Boala arterială coronariană (BAC) este cel mai mare ucigaș al planetei*. Această epidemie este complet inutilă.

Cartea de față se bazează pe cercetări clinice internaționale publicate în ultimele trei decenii. În această lucrare plină de date concrete și ușor de citit vei găsi tot ce trebuie să știi. Asumă-ți responsabilitatea pentru sănătatea ta!

# 1. Despre hipertensiunea arterială

*Hipertensiunea arterială (HTA) este cea mai răspândită boală de pe glob, fără excepție.* Nicio altă problemă medicală nu afectează mai mulți oameni ca HTA. Doar în SUA există peste 100 milioane de adulți cu prehipertensiune sau hipertensiune arterială. Valorile care definesc hipertensiunea arterială sunt 140/90 (mmHg), iar cele care definesc prehipertensiunea sunt 130/85 (mmHg). Trebuie însă ca, pe lângă aceste valori, să cunoști și alți parametri medicali. Cei mai importanți 12 dintre aceștia sunt nivelul sangvin al colesterolului total, al trigliceridelor, al acidului uric, al proteinei C reactive (CRP), al homocisteinei, al insulinei, al glucozei (glicemia), al gama-glutamilttransferazei (GGT), al albuminei, al creatininei, al aspartat-aminotransferazei sau transaminazei glutamat-oxalacetice (AST/TGO), al alanin-aminotransferazei sau transaminazei glutamat-piruvice (ALT/TGP) și al bilirubinei.

În mod surprinzător, vom găsi valori ridicate ale tensiunii arteriale chiar și în țările lumii a treia. Problema există chiar și acolo unde te-ai aștepta cel mai puțin – anume în zonele rurale. Un exemplu elocvent este cel al populației rurale din Nigeria, unde există puțini oameni cu obezitate,

diabet zaharat sau hipercolesterolemie și unde foarte puțini fumează sau beau cafea regulat. Cu toate acestea, aproximativ 30% dintre adulții nigerieni sunt hipertensivi deși, în mod ironic, au o incidență foarte scăzută a bolii arteriale coronariene (BAC). Este o dovadă în plus că nu putem reduce problema la stres, de vreme ce populația rurală cunoaște în general un nivel de stres mult mai redus decât cea urbană.

### **Vârsta**

*Vârsta reprezintă cel mai important factor*, deoarece toți oamenii îmbătrânesc – dacă sunt norocoși. Există o corelație directă între vârstă și incidența hipertensiunii. Cu cât ești mai bătrân, cu atât mai ridicată este tensiunea arterială, în general. Dar în țările dezvoltate, oamenii tot mai tineri se confruntă cu diverse afecțiuni. Descoperim aici o creștere a problemelor legate de obezitate, diabetul zaharat, nivelul ridicat de colesterol și alte asemenea afecțiuni asociate anterior doar cu îmbătrânirea. Descoperim că hipertensiunea este prezentă chiar și la adolescenți și la copii.

### **Rezistența la insulină**

Citind această carte, vei afla că principala cauză a hipertensiunii arteriale este *rezistența la insulină*. Celulele organismului nu mai reacționează cum trebuie la cantități normale de insulină. Acest lucru este cauzat în special de ingerarea haotică, de către omul modern, a unei cantități imense de zahăr și de înlocuitori de zahăr.

## Afecțiunile și disfuncțiile renale

După metabolismul inadecvat al glucozei din sânge, urmează un alt factor: afecțiunile și disfuncțiile renale. Acestea sunt provocate de obicei de un aport de proteine dublu față de cât ne este necesar – proteine în majoritate de origine animală, nu vegetală. Sarea de masă în exces complică și mai mult problema hipertensiunii, dar este exagerată drept cauză a acestei afecțiuni. Și mineralele sunt importante, întrucât omul modern manifestă un important deficit de minerale. Suntem hrăniți excesiv, dar în același timp subnutriți. Problemele renale încep cu microalbuminurie, apoi evoluează către proteinurie clinică, insuficiență renală cronică progresivă, până la boli renale propriu-zise.

## Ficatul

Și ficatul este implicat în reglarea tensiunii arteriale. Ficatul este cel mai mare organ intern (din punct de vedere tehnic, pielea este cel mai mare organ al corpului uman) și controlează nivelul glicemiei, secretând glicogen în sânge. Problemele hepatice sunt, de asemenea, puternic asociate cu tensiunea arterială. Nivelurile aspartat-aminotransferazei (GOT/AST), alanin-aminotransferazei (GPT/ALT) și bilirubinei sunt verificate de obicei în cursul oricăror analize de sânge comprehensive. Problemele hepatice sunt extrem de comune astăzi din cauza a trei factori: (1) aportul de 42% de grăsimi saturate, (2) consumul excesiv de alcool și (3) administrarea haotică de medicamente pe bază de prescripție și de droguri recreaționale. Hipertensiunea este în mod clar asociată cu nivelurile ridicate ale enzimelor hepatice și cu steatoza.

Nivelurile scăzute de bilirubină sunt comune la persoanele hipertensive.

## **Obezitatea**

Obezitatea este un veritabil „stâlp de susținere” al hipertensiunii arteriale și majoritatea hipertensivilor sunt supraponderali. La ora actuală, unul din trei americani adulți sunt obezi din punct de vedere clinic și obezitatea reprezintă un foarte puternic factor direct pentru declanșarea hipertensiunii. *Trebuie să slăbești dacă vrei să-ți scadă tensiunea arterială.*

Ca să oferim un alt exemplu, americanii consumă de două ori mai multă mâncare decât au nevoie. Efectiv mănâncă zilnic cât pentru doi. Asta în condițiile în care zilnic un bărbat obișnuit are nevoie doar de circa 1.800 de calorii, iar o femeie de 1.200 de calorii. Atât este suficient. Restricția calorică îmbunătățește radical tensiunea arterială, nu doar prin pierderea în greutate, ci și prin scăderea nivelului de stres oxidativ cauzat de supraalimentare. Specialiștii de la Universitatea Colorado au ajuns la concluzia că dietele hipocalorice (din mâncăruri cu nivel scăzut de grăsimi) au redus tensiunea arterială chiar și la persoanele care nu efectuaseră alte schimbări în stilul lor de viață.

## **Stresul oxidativ**

Și acesta constituie un factor major al declanșării hipertensiunii arteriale, radicalii liberi în cantități excesive cauzând avarii în întregul organism. Astăzi nu mai facem aproape deloc exerciții fizice și trebuie să practicăm sportul pentru a vindeca orice fel de afecțiune coronariană sau legată de hiperglicemie. Răspunsul la stresul oxidativ îl constituie alimentația

mai sănătoasă, cu mai puține calorii, activitatea fizică regulată și suplimentele alimentare cu efect dovedit – în special anti-oxidanți. Stresul oxidativ poate fi dat de nivelurile de MDA (malondialdehidă) sau de TBARS (substanțele reactive cu acidul tiobarbituric) din sânge, dar acest lucru nu este neapărat necesar. Cercetătorii de la Universitatea Seul, din Coreea de Sud, au descoperit că statusul antioxidant slab și stresul oxidativ sunt cauzele de bază ale HTA și puternic corelate cu obezitatea. Medicii de la Universitatea Montreal au descoperit că hipertensiunea și dezvoltarea rezistenței la insulină pot fi prevenite prin terapii antioxidante pe termen lung. *Stresul oxidativ constituie un factor patogen major în dezvoltarea hipertensiunii.*

SUA și Japonia sunt cele mai stresante țări din lume, dar acest lucru nu poate explica pur și simplu numărul uriaș de cazuri de hipertensiune din aceste țări. Oamenii fericiți au tensiunea arterială mai scăzută. Oamenii sănătoși au tensiunea arterială mai scăzută. Căsniciile fericite asigură o tensiune arterială mai scăzută. Singurătatea este puternic asociată cu hipertensiunea și mulți oameni sunt singuri, în special cei vârstnici, văduvi sau divorțați. Fericirea și satisfacția profesională sunt, de asemenea, factori implicați. Faptul că ai un animal de companie, în special un câine, duce la tensiune arterială mai scăzută. Oamenii care merg regulat la biserică și au înclinații spirituale au tensiunea arterială mai scăzută. Pe de altă parte, problemele psihologice și emoționale de orice fel ridică tensiunea arterială. Deci de vină nu este doar stresul.

## Tratamente

Majoritatea medicilor recomandă pentru HTA medicamente precum diuretice, beta-blocante, inhibitori ai enzimei de conversie a angiotensinei (IECA), antagoniști ai receptorilor

de angiotensină II și blocați ai canalelor de calciu. Asemenea substanțe, în valoare de zeci de miliarde de dolari, sunt vândute anual în întreaga lume. Această paradă de substanțe chimice se modifică permanent; cele populare dispar, pe măsură ce altele noi sunt promovate ca fiind „răspunsul magic” la hipertensiune.

Nu vom discuta despre hipotensiunea arterială sau tensiunea arterială scăzută *per se*, din diferite motive. Aceasta este o afecțiune foarte rară prin comparație cu hipertensiunea arterială. În literatura internațională de specialitate aproape că nu există cercetări privind această afecțiune. Dar ideea este că *îți poți vindeca hipotensiunea arterială în exact același fel ca și hipertensiunea arterială*. Dietă, sport, suplimente, hormoni, post (dacă este posibil) și renunțarea la orice obicei dăunător ar trebui să rezolve această problemă în șase luni sau chiar mai puțin. Dacă o persoană are probleme cu inima sau este foarte în vârstă, desigur rezultatele vor fi mai puțin remarcabile.

## **Problemele asociate cu hipertensiunea arterială**

Hipertensiunea arterială nu înseamnă doar o slabă calitate a vieții și moarte prematură. Foarte multe afecțiuni medicale sunt asociate cu ea. Bolile de inimă dau cea mai mare rată a mortalității dintre toate afecțiunile, iar *hipertensiunea arterială exacerbează orice problemă cardiacă sau arterială*. HTA predispune la o suită nesfârșită de boli, cum ar fi diabetul sau diferite tipuri de cancer. Studiile au dovedit că ea este principala cauză a disfuncției erectile la bărbați. La hipertensivi există o incidență ridicată a acestei disfuncții. Hipertensiunea contribuie la declanșarea bolii Alzheimer, a senilității, a declinului mental, la pierderea memoriei, la tulburări ale somnului, la lipsa de energie, scăderea nivelului cognitiv și alte probleme, pe măsură

ce îmbătrânim. Tulburările de somn sunt în mod clar corelate cu hipertensiunea, sindromul metabolic și rezistența la insulină. Institutul Național de Gerontologie din SUA consideră că demența este strâns corelată cu hipertensiunea arterială. Al treilea sondaj național privind sănătatea și nutriția din SUA a stabilit că, la oamenii de peste 60 de ani, cu cât este mai ridicată tensiunea arterială, cu atât mai scăzute sunt performanțele cognitive.

### **Diferențele biologice și psihologice dintre rase**

Corectitudinea politică ne spune că nu există alte diferențe între rase în afara culorii pielii. Dar savanții știu că există nenumărate diferențe biologice și psihologice interracial. Oamenii de origine africană din SUA, dar nu și cei din Africa, au rate epidemice de hipertensiune, diabet, boli cardiace, cancer de prostată, cancer mamar și alte afecțiuni. Oamenii de origine latinoamericană din SUA sunt mai susceptibili la rezistența la insulină și la hipertensiunea apărută ulterior acesteia, fapt care nu este valabil și pentru latinoamericani din țările Americii de Sud și din Mexic. Toți acești factori duc la o speranță de viață mai redusă pentru oamenii de culoare. A nega diferențele interracial, refuzând să publice studii care folosesc rasa drept factor, constituie o nedreptate făcută acestor oameni. Înseamnă că ei nu vor primi îngrijirea și tratamentele de care au nevoie și nici nu vor beneficia de măsuri preventive pentru a evita îmbolnăvirea inutilă de aceste afecțiuni.

### **CONCLUZIE**

Tensiunea arterială ridicată este cea mai des întâlnită afecțiune medicală de pe planetă, fiind comună și periculoasă,

## 10    Reduceți tensiunea arterială fără medicamente

deși cauzele și tratamentele ei sunt mult prea evidente. Aceasta este o epidemie inutilă. Instituțiile medicale din zilele noastre promovează opțiuni care pot fi dăunătoare, toxice și scumpe. Cea mai eficientă terapie pentru hipertensiunea arterială pare a fi însă schimbarea dietei și a stilului de viață.

## 2. Diagnosticare

Cum poate fi diagnosticată hipertensiunea arterială? Cum știi dacă, de fapt, chiar ai hipertensiune sau doar prehipertensiune? Ce markeri sunt cei mai importanți? Cu siguranță cel mai important și mai simplu test îl constituie măsurarea tensiunii arteriale diastolice și sistolice. *Dacă tensiunea arterială diastolică (TAD) este mai mare de 90, iar cea sistolică (TAS) este peste 140, ești în pericol. Acestea sunt valorile maxime acceptate, 140 cu 90 mmHg constituind un fel de „numere magice” în cazul tensiunii arteriale. Desigur, ai putea mai curând să începi să-ți faci probleme și la valori mai ridicate de 120 cu 80.*

Prehipertensiunea se înregistrează când valorile sunt apropiate de 130 cu 85. Dacă ești prehipertensiv, amintește-ți întotdeauna că un gram de prevenție valorează cât un kilogram de tratamente. Fii proactiv și încearcă să faci ceva în privința acestei probleme.

### TESTAREA TENSIUNII ARTERIALE

Pe lângă presiunea sângelui în diastolă și respectiv sistolă (TAS și TAD), există și alți markeri importanți care trebuie luați în considerare.

## Nivelul glicemiei

Nivelul glicemiei este vital; ar trebui să știi care este acel nivel *à jeun* (pe nemâncate). *Valoarea n-ar trebui să depășească 85 mg/dl.* Nu accepta limita uzuală de „100 sau mai puțin”, recomandată de medicina modernă, indiferent ce îți spune medicul tău curant. Este un fapt confirmat că *boala și mortalitatea cresc cu fiecare caz în care nivelul glicemiei depășește valoarea de 85 mg/dl.*

Îți poți procura un aparat ieftin și precis de măsurare a glicemiei de la farmacie. Problema este însă că unii oameni au glicemia normală și cu toate acestea manifestă rezistență la insulină.

Dacă nivelul glicemiei depășește 85 mg/dl, ar trebui să-ți faci un test de toleranță la glucoză (TTG), care este sigur, precis și ieftin. Pentru a-ți testa glicemia, bea 75 g de soluție de glucoză dintr-o cană gradată, așteaptă două ore și apoi testează-ți iar nivelul glicemiei. Acesta ar trebui să fie cu 10 puncte sub nivelul acceptat în medicina occidentală, nu cel pe care ți-l va spune medicul. *Orice valoare mai mare de aceasta indică rezistență la insulină.* TTG este aici standardul de aur, dar el este foarte rar utilizat. Chiar dacă nivelul glucozei *à jeun* este 85 sau mai mic, ar trebui totuși să-ți faci acest test ieftin.

Și testul pentru HbA1c (care dozează nivelul hemoglobinei glicate sau glicozilate) este excelent și poate releva media nivelului glicemiei din ultimele trei luni. *Ar trebui să ai un nivel de 4,6% sau mai puțin.* Acesta este echivalentul unei glicemii de 85. Nu accepta valorile uzuale, trebuie să ai 4,6% sau mai puțin. Dar nu ai nevoie de acest test decât dacă ești diabetic, prediabetic sau suspectezi că ești diabetic. Poți găsi teste HbA1c ieftine în farmacii sau ți-l poți face în laboratoarele de

analize medicale. O medie a glicării sanguine (legarea de glucoză) pe șase luni reprezintă un test foarte relevant.

### **Nivelul *à jeun* al insulinei serice sau plasmatice**

Pe lângă glicemie, ar trebui să-ți testezi și nivelul *à jeun* al insulinei serice sau plasmatice. Aceasta este o analiză de sânge foarte ieftină și poate fi efectuată la orice laborator de analize medicale. *Ar trebui să ai un nivel à jeun al insulinei plasmatice de 5  $\mu$ U/ml sau mai puțin.* Da, poți face asta. Este foarte important să-ți cunoști nivelul de insulină (insulinemia). Alimentația sănătoasă și un stil de viață activ pot scădea considerabil acest nivel.

### **Colesterolul total și trigliceridele**

Testează-ți colesterolul total (CT) și trigliceridele (TG). Și cunoașterea nivelurilor de HDL (*high-density lipoprotein* – lipoproteine cu densitate mare) și LDL (*low-density lipoprotein* – lipoproteine cu densitate scăzută) este utilă, dar nu la fel de necesară. Valorile CT și ale TG sunt mult mai importante. *Nivelul colesterolului total este cel mai relevant indicator al bolilor cardiovasculare, în general.*

#### ***Colesterolul total***

Unele studii relevă o corelație între colesterolul total ridicat și hipertensiune, dar altele nu relevă această corelație. Trebuie să-ți testezi colesterolul total în fiecare an.

Colesterolul tău total ar trebui să aibă un nivel de 150 mg/dl sau mai puțin, nu sub 200, cum se recomandă de obicei. *Boala și rata mortalității cresc cu fiecare caz în care nivelul depășește valoarea de 150 mg/dl și mai ales 200 mg/dl. Mulți adulți prezintă*

însă valori medii de 240. Acesta este un motiv important pentru care sunt atât de des întâlnite afecțiunile cardiace de orice tip. *Pentru a avea o stare optimă a sănătății, ar trebui să-ți menții nivelul colesterolului la 150 mg/dl.*

Da, acesta este un ideal care poate fi atins, iar miliarde de localnici din zonele rurale ale Africii și Asiei o dovedesc. În cazul lor, bolile cardiace și arteriale sunt mult mai rar întâlnite decât în statele dezvoltate. Dar, dacă ei se mută în Occident și adoptă stilul nostru alimentar, vor avea tot mai multe probleme din cauza acestor boli.

*Nivelul ridicat al colesterolului total este cauzat în special de aportul de grăsimi animale saturate din carnea roșie, carnea de pasăre, ouă și produsele lactate.* Un aport de 10% pește și fructe de mare nu va ridica nivelurile. Colesterolul se găsește doar în produsele animale. Cel mai bun mijloc de a-ți menține colesterolul scăzut este să încetezi să le mai consumi. Însă majoritatea oamenilor nu vor să facă asta. Poți face ca 10% din hrana ta să fie formată din fructe de mare.

### ***Nivelul ridicat al trigliceridelor***

*Nivelul ridicat al trigliceridelor este mult mai important.* Oamenii de știință sunt de acord că trigliceridele constituie un indicator de bază al hipertensiunii arteriale și al bolii coronariene în general. *Nivelul de trigliceride ar trebui să fie de 100 mg/dL sau mai puțin.* Îmbolnăvirile și mortalitatea cresc când nivelul depășește 100, mai ales dacă e vorba de diabet și de alte afecțiuni legate de nivelul glicemiei. Nivelul ridicat de trigliceride constituie unul dintre semnele de bază ale HTA.

În general, aceste niveluri ridicate sunt cauzate de aportul excesiv de zaharuri simple, inclusiv sucuri de fructe, miere, fructe confiate, zahăr alb și alte produse. Printre ele se numără și înlocuitorii de zahăr, ca sucraloza, aspartamul și stevia. Toate