



La dieta iposodica

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



La dieta iposodica

§§§googlestart§§§



La **dieta iposodica** è una [dieta](#) povera di sodio, che potrebbe rappresentare un ottimo rimedio per prevenire alcune patologie cardiocircolatorie o semplici inestetismi femminili annessi alla ritenzione idrica.

Forse non tutti sanno che il 60% del sodio assunto giornalmente si localizza negli spazi extracellulari, aumentandone, così, l' **osmosi del plasma** e dando vita all' **ipertensione** , oltre che a gonfiori e ritenzione idrica.

Sottoporsi alla dieta iposodica non significa essenzialmente limitare il quantitativo di [sale](#) da cucina ma anche eliminare totalmente, o il più possibile, il consumo di tutti quegli alimenti che contengono sale

nella preparazione industriale.

Ad essere, perciò, esclusi dalla dieta sono gli insaccati, i formaggi (specie quelli stagionati), le carni, le conserve in scatola, i pesci [grassi](#) (l'anguilla e il capitone per esempio), i molluschi e i crostacei.

Tra i farinacei bisogna totalmente escludere i cibi elaborati come i crackers e tutti gli altri prodotti da forno prodotti industrialmente, i tortellini, i ravioli e altri tipi di pasta ripiena.

Nella dieta iposodica particolare attenzione va rivolta anche ai condimenti: da evitare tutti i condimenti essenzialmente grassi come il burro.

Ben accetti nella dieta iposodica sono le carni magre, quali vitello, manzo, pollo, tacchino; i pesci magri, quali la sogliola, il merluzzo; i formaggi freschi come la mozzarella, il latte scremato, la ricotta; la pasta, il [riso](#), la frutta e la verdura.

Per la cottura dei cibi è preferibile il vapore o la griglia, mentre per il condimento degli stessi consigliamo l'olio crudo.

Francesca Brigida§§§googleend§§§

