

GENTE **SALUTE** DALL'ORTO UN AIUTO CONTRO LE CARDIOPATIE

IN ALTO I CUORI C'È IL POMODORO

di Paola Occhipinti

La salute del cuore inizia dal pomodoro. Merito del licopene, una molecola di origine vegetale contenuta in massima percentuale in questo frutto, pelati compresi, che durante la cottura ne sprigionano quantità ancora più elevate. Del licopene si è parlato molto per le sue caratteristiche antiossidanti, in grado di contrastare l'invecchiamento cellulare, ma poco si è ancora detto della sua azione protettiva sul sistema cardiovascolare. Sempre più studi, infatti, ne confermano la capacità di intervenire sulla riduzione della pressione arteriosa e sul colesterolo "cattivo" (Ldl) e, nel complesso, di agire positivamente sui

**VA INSERITO
ANCHE NELLA
DIETA DEI
AMBILIATI»,
CONSIGLIA
IL DOTTORE**

fattori di rischio che aumentano le probabilità di malattie cardiache e di diabete.

«Ciò non significa, ovviamente, che il pomodoro ci salverà da infarto e ictus», avverte la dottoressa Elena

Tremoli, direttore scientifico del Centro cardiologico Monzino di Milano e della Fondazione italiana cuore, «ma può essere considerato un alimento fondamentale da inserire nella dieta, come altri tipi di vegetali». Non è possibile specificare quale sia la quantità di pomodori da consumare ogni giorno: molto dipende da come vengono conservati e dalla loro maturazione, certo è che secondo le raccomandazioni della Società europea di cardiologia, per assicurarsi un introito adeguato di antiossidanti bisogna consumare ogni

**QUESTO FRUTTO,
SPECIE SE COTTO,
CONTRIBUISCE
A RIDURRE I FATTORI
DI RISCHIO. E NELLA
GIORNATA MONDIALE
DEL CUORE I MEDICI
LO RACCOMANDANO**



UN NUOVO STUDIO

IL TEST CHE SCOPRE L'INFARTO

Un attacco di cuore si può individuare con un semplice test. È la tesi di un gruppo di ricercatori californiani, che hanno studiato a fondo le cellule endoteliali.

Queste, di norma, si trovano nel sangue, attaccate alle pareti arteriose; in presenza di un infarto, però, si staccano e cambiano forma.

È proprio dalla valutazione di queste cellule che si potrebbe arrivare a stabilire se c'è in corso un infarto. L'ipotesi, però, è ancora tutta da valutare: come si fa, per

esempio, a escludere che le alterazioni delle cellule endoteliali non ci fossero anche prima dell'infarto? Solo ulteriori ricerche potranno dare una risposta.



TUTTE LE INIZIATIVE

ESAMI E VISITE GRATIS

Il 29 settembre viene celebrata la Giornata del cuore: obiettivo, sensibilizzare sulle cardiopatie. Tra gli eventi più significativi, "Cardiologie aperte" a Roma, dove alcuni medici specializzandi effettuano visite gratuite (info:

06-85.35.68.31). A Barletta, invece, c'è la possibilità per circa 100 donne di fare prelievi per glicemia e assetto lipidico, elettrocardiogramma ed elaborazione della Carta del rischio cardiovascolare (info: www.fondazionecuore.it).

Per quanto riguarda la prevenzione cardiovascolare per donne e ragazzi, il centro cardiologico Monzino (Milano) organizza un focus sul tema. L'ingresso è gratuito; necessaria la prenotazione (info e iscrizioni 02-57.48.97.32).

giorno tre porzioni di frutta e due-tre di verdura, bambini inclusi.

L'alimentazione come prevenzione già dall'infanzia sarà, il 29 settembre, il focus della giornata Mondiale del cuore. «Quando si parla di stile di vita sano», continua Tremoli, «ci si riferisce all'assenza del fumo, all'attività fisica moderata, ma anche a un'alimentazione semplice e poco elaborata, che preveda l'assunzione di un numero di calorie non eccessivo. Parlando di malattie cardiovascolari, il sale è tra i nemici più temuti, anche perché si nasconde in quasi tutti gli alimenti confezionati: 5 grammi al giorno è la dose consentita. Se poi si pensa che la pressione e il colesterolo alti, il diabete e una predisposizione familiare sono fattori aggravanti, è bene prevenire queste patologie con una dieta povera di grassi saturi e di carne rossa e abbondare, invece, nel consumo di cereali integrali oltre che di pesce, specie quello grasso come sgombro, tonno e salmone, ricchi di Omega 3».

Quanto alle donne, devono sapere che «concluso il periodo fertile, non si gode più della protezione degli estrogeni, quindi il rischio di morire di infarto è uguale a quello degli uomini. Un aspetto spesso sottovalutato, che induce ad assumere abitudini inconsuete come il fumo di sigaretta, l'eccesso di consumo di alcol e, in generale, cibi poco salutari». ●