

GENTE salute LE STRATEGIE FACILI E DOLCI CHE RACCOMANDANO I CARDIOLOGI

DUE TAZZINE AL GIORNO, UN PO' DI CIOCCOLATO FONDENTE E TREMILA METRI DI MARCIA TRE VOLTE ALLA SETTIMANA: SEGUITE QUESTE AVVERTENZE E LE VOSTRE ARTERIE RINGRAZIERANNO



Per prevenire affanni di cuore CHILOMETRI E CAFFÈ

di Edoardo Rosati

A Natale regalate al vostro cuore la seguente ricetta: macinare a passo svelto 3 chilometri in 33 minuti almeno 3 volte alla settimana; aggiungere un paio di tazzine di caffè e uno-due quadratini di cioccolato fondente al di; infine, servire a tavola il colore natalizio per eccellenza, il rosso, simbolo di vitalità, ma anche di tanta frutta e verdura ricche di salutari composti antiossidanti. Sono dritte universali che, dati scientifici alla mano, sanno contribuire concretamente a salvaguardare il benessere cardiovascolare (come hanno ribadito i cardiologi convenuti a Roma per il congresso *Platform of Laboratories for Advances in Cardiac Experience*). «In effetti, per ciò che riguarda il movimento fisico, la "regola del 3" vuole rimarcare il concetto che l'esercizio dev'essere regolare e non sporadico e anche abbastanza impegnativo per i muscoli», spiega il professor Cesare Fiorentini, direttore Sviluppo area clinica del Centro cardiologico **Monzino** di Milano. «Non basta passeggiare soltanto: dobbiamo camminare in maniera sostenuta, insomma, sudare un po'. In questo modo, praticando con costanza la giusta quota di attività muscolare, si è in grado di migliorare notevolmente

tanti fattori di rischio: dal sovrappeso alla glicemia alta, dall'ipertensione ai grassi nel sangue elevati. Aggiungo che al cuore piacciono pure nuoto e bicicletta».

Un bel sì, poi, anche al cioccolato, rigorosamente fondente (con percentuali di cacao anche superiori al 70 per cento): si è visto che incrementa i livelli del colesterolo "buono" Hdl ed è pure uno scrigno pregevole di sostanze protettive chiamate polifenoli, capaci di contrastare l'ossidazione dei tessuti. E veniamo al caffè, che si presenta sempre più in grande spolvero agli occhi dei cardiologi. «È stato infatti grandemente rivalutato», conferma Fiorentini. «Esercita un effetto tonico sulle pareti delle vene, agevolando così il ritorno al cuore del sangue che proviene dalla periferia del corpo. Ma c'è di più: il caffè, anche decaffeinato, rappresenta una delle sorgenti dietetiche più abbondanti di antiossidanti naturali, molecole che tamponano o prevengono i danni indotti dai radicali liberi. Gli studi disponibili dicono in buona sostanza che questa bevanda può allontanare dalle arterie il rischio di subire pericolose incrostazioni

POI C'È LA TERAPIA DEL ROSSO: LARGO A POMODORI E FRAGOLE

aterosclerotiche. Due tazzine sono l'assunzione giusta: con queste quantità si è al riparo dalle reazioni sgradite tipiche dei sovradosaggi, come la difficoltà ad addormentarsi o la comparsa di qualche extrasistole».

Ulteriore ingrediente salvacuore: condite di rosso le vostre giornate alimentari. Come? Con un bicchiere di vino al giorno per lei e due per lui, perché i polifenoli (sempre loro) qui presenti possono contrastare il rischio di sviluppare alterazioni dell'apparato cardiovascolare; con i semi del frutto del melograno, i quali, carichi come sono dei soliti polifenoli, combattono le disfunzioni dell'endotelio, la delicatissima moquette di cellule che tappezza la superficie interna dei vasi arteriosi; e poi con pomodori, lampioni, fragole, cavolo rosso, barbabietola. «Tutti questi vegetali contengono principi chimici, i *phytochemicals*, che interagiscono con una o più funzioni fisiologiche, stimolando nel corpo reazioni biochimiche e meccanismi di difesa. Così operando, potrebbero prevenire, dicono le moderne ricerche, patologie come malattie cardiache, tumori e diabete».

Dulcis in fundo, condiamo il tutto con qualche festosa risata. Una ricerca diffusa nel 2010 dall'*American Journal of Cardiology* ha evidenziato che ridere allegramente migliora l'elasticità della parete delle arterie e ne tutela il citato endotelio, il rivestimento interno preso di mira dall'aterosclerosi. Come si dice: ridere fa buon sangue. ●