viversani e belli

IEO Istituto Europeo di Oncologia
Centro Cardiologico Monzino

Data 18-10-2018 Settimanale
Pagina 80/82
Foglio 1 / 3

Ciò che si mangia può ostacolare o favorire la salute del cuore. Tra i quattro principali fattori di rischio modificabili (colesterolo alto, ipertensione, obesità e fumo), tre possono essere migliorati con la dieta. Ecco perché l'alimentazione, insieme all'attività fisica, alla riduzione dello stress e all'eliminazione delle sigarette, possono migliorare il sistema cardiocircolatorio.

la tavola amica del cuore

Si sa, molti dei **fattori di rischio cardiologico** sono legati a ciò che si mangia: mai come in questo caso, dunque, la salute è nel piatto

→ OLTRE A FARE ATTENZIONE A CIÒ CHE SI PORTA FUMARE E, IN CASO DI VITA

Codice abbonamento: 119685

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Centro Card. Monzino

3 nemici da combattere

I tre fattori di rischio che dipendono dalle abitudini a tavola agiscono negativamente sui vasi e sulla circolazione del sangue. Vediamo quali strategie è utile adottare.

Il colesterolo Una **dieta povera di grassi** saturi è importante per prevenire o ottimizzare la cura dell'ipercolesterolemia, cioè del colesterolo alto, arrivando ad abbassare i valori anche del 10-20%.

L'ipertensione Fa male al cuore, perché mette sotto stress i vasi sanguigni che, se non sono in condizioni ottimali, possono venire lesionati o andare incontro a parziale o totale occlusione. Si tiene sotto controllo con una **dieta povera di sodio**.

Il sovrappeso Quando i chili di troppo sono... troppi, **sottopongono il cuore a uno sforzo** continuo per pompare il sangue. Seguire una dieta sana aiuta a non accumularne altri e a perderli.

Gli alleati fedeli

Sono praticamente infiniti gli studi che negli anni hanno dimostrato i benefici o i danni di alcuni cibi che, a fasi alterne, sono stati banditi o reinseriti nelle diete per la salute del cuore. Alcuni sono tuttora controversi. Tuttavia, più che per i singoli cibi, ci sono **categorie di alimenti** sui quali praticamente ogni nutrizionista e ogni medico concordano.

Frutta e verdura

Le cinque porzioni quotidiane di frutta e verdura sono raccomandate in ogni regime alimentare, perché fonte di vitamine, sali minerali, fibre e acqua. «In particolare, per tenere sotto controllo la pressione sono utili **quelle ricche di potassio** (albicocche, agrumi, prugne, pomodori, cavoli) **e magnesio** (zucchine, peperoni, spinaci, bietole e carciofi). Inoltre, tutti gli antiossidanti contenuti negli alimenti vegetali, a partire dalle vitamine C ed E e il betacarotene, sono utili per contrastare l'invecchiamento cellulare di tutti i tessuti» spiega la dottoressa Monica Giroli, nutrizionista al Centro cardiologico Monzino di Milano.

Legumi

Fagioli, ceci e lenticchie dovrebbero essere presenti in un piano alimentare **almeno tre volte alla settimana** per due motivi. In primo luogo perché costituiscono una valida alternativa alle fonti proteiche animali, ma sono molto meno grasse, poi perché **ricchi di sali minerali e fibre**.

Cereali integrali

Pasta, pane, riso ma anche orzo, farro e grano saraceno non vanno tolti dalla dieta, perché sono **fonti energetiche essenziali** per la salute dell'organismo. Le uniche due accortezze sono di non esagerare con le dosi perché i carboidrati in eccesso, se non vengono utilizzati, si trasformano in grasso e favoriscono l'aumento di peso, e di sceglierli integrali perché **contengono più fibre e nutrienti**, ma soprattutto perché i carboidrati vengono assimilati più lentamente evitando picchi glicemici.

Frutta a guscio

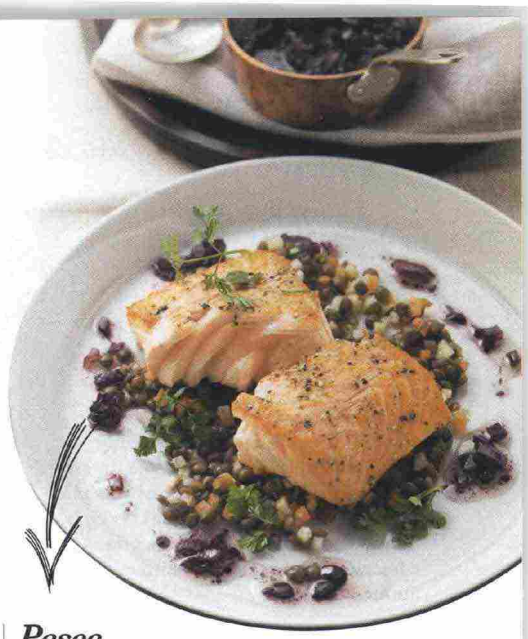
Noci, mandorle e nocciole **contengono molti minerali** come magnesio, rame e zinco e, come tutti i frutti oleosi, sono anche ricchi di omega 6 e 3. Si possono aggiungere ai dolci, alle insalate, alla frutta o allo yogurt, l'importante è optare sempre per quelli **senza sale** e non esagerare con le porzioni: 20 g tre volte alla settimana.

Yogurt e latte scremato

«Per la prevenzione cardiovascolare è preferibile scegliere **le versioni più magre** di yogurt e latte, due alimenti che forniscono anche una serie di nutrienti utili all'organismo come proteine e calcio» raccomanda la dottoressa.

Olio extravergine d'oliva

È il condimento principe della dieta mediterranea, ricco di vitamina E e di antiossidanti, sostanze benefiche per il cuore. Va tenuto a mente, però, che è anche particolarmente calorico, quindi è bene non abusarne.



Pesce

È un'ottima fonte proteica e **contiene omega 3**, cioè gli acidi grassi polinsaturi protettivi per il cuore. Quelli che ne forniscono di più sono il salmone, lo sgombro, le acciughe, le aringhe e il merluzzo.

Uova

«A causa del contenuto di colesterolo del tuorlo, è bene non eccedere con il consumo. Tuttavia **due uova alla settimana** si possono tranquillamente portare in tavola» sottolinea la dottoressa. L'albume, invece, non ha alcuna controindicazione; per questo, è possibile preparare frittate esclusivamente con i bianchi per avere un secondo proteico, ma leggero.

Caffè sì, senza eccedere

In quantità eccessive, la caffeina può diventare nemica del cuore. Al contrario, nella giusta misura può svolgere un'azione protettiva sul sistema circolatorio, utile nella prevenzione di infarto, ictus e scompenso cardiaco. Probabilmente ciò è dovuto al fatto che il caffè è ricco di antiossidanti come l'acido clorogenico, l'acido caffeico e le melanoidine. Dunque, **3-4 tazzine di caffè al giorno** possono raddoppiare l'apporto nell'organismo di molecole antiossidanti.

tuorlo
È MOLTO RICCO DI COLESTEROLO, L'ALBUME NO

IN TAVOLA, SMETTERE DI SEDENTARIA, INIZIARE IMMEDIATAMENTE UN'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE

Codice abbonamento: 119685

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Centro Card. Monzino

viversani e belli

IEO Istituto Europeo di Oncologia
Centro Cardiologico Monzino

Data 18-10-2018 Settimanale
Pagina 80/82
Foglio 3 / 3

Attenzione a...

... formaggi

Per via del loro **contenuto di grassi saturi e di sale** dovrebbero essere rare eccezioni in una dieta per il cuore. Infatti anche quelli freschi e apparentemente più magri, come la mozzarella o la crescenza, in realtà non lo sono, mentre **ricotta e fiocchi di latte sono alimenti ammessi**.

... burro e margarina

Il burro e la panna non sono altro che la parte più grassa del latte e per questo sono ricchi di grassi saturi. Anche la margarina, pur essendo vegetale, è sconsigliabile perché può contenere oli di palma o di cocco, ricchi di grassi saturi, oppure **grassi idrogenati**, che contengono quelli trans che favoriscono l'innalzamento delle Ldl e sono ancora più dannosi dei saturi.

... carni grasse e insaccati

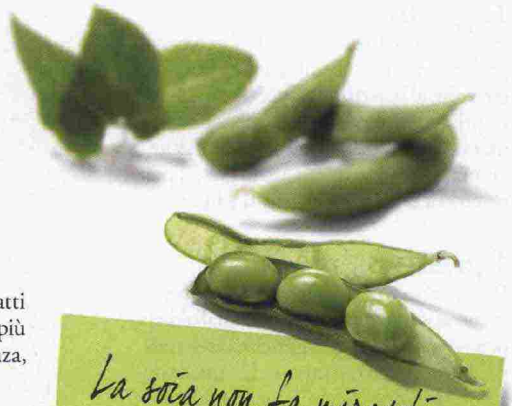
La **carne rossa**, compresa quella di vitello, andrebbe mangiata **non più di una volta alla settimana** perché ricca di grassi saturi. Ancora meno si dovrebbero portare in tavola gli insaccati come salami, salsicce e würstel e lo stesso vale per gli affettati come lardo, coppa e pancetta, tutti grassi e molto salati.

... sale

Oltre a non aggiungerlo alle pietanze, è anche importante **evitare gli alimenti che lo contengono**, quindi tutti i cibi conservati, in scatola, che contengono cloruro di sodio (ma anche composti come il glutammato monosodico o il bicarbonato di sodio) perché contribuiscono a provocare un rialzo della pressione.

... olio di palma

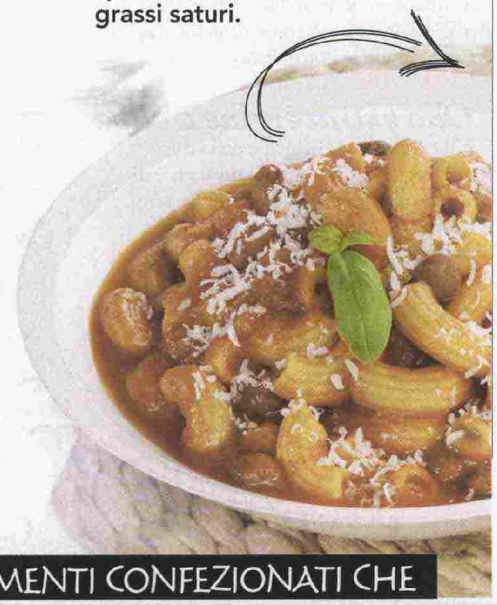
«Al di là delle molte discussioni che si sono aperte intorno a questo famigerato olio, in una dieta che miri a tenere sotto controllo il colesterolo, il peso e la salute del cuore sarebbe **meglio evitarlo**» consiglia la dottoressa Giroli.



La soia non fa miracoli

«La soia e tutti i suoi derivati (latte, yogurt, budini, formaggio, panna) sono stati a lungo considerati quasi curativi nei confronti del colesterolo, perché dagli studi si evinceva un **abbassamento di Ldl nel sangue** nelle persone che li sostituivano ai latticini. Tuttavia, probabilmente questo risultato positivo era amplificato dall'eliminazione, o comunque dalla riduzione, dei grassi saturi, grazie all'introduzione delle loro alternative vegetali» spiega la nutrizionista.

Prestare molta attenzione al condimento della pasta, cioè a sughi e intingoli, che spesso nascondono molti grassi saturi.



ALL'INSEGNA DELLA DIETA MEDITERRANEA

La dieta ideale per il cuore dovrebbe essere povera di sale, ricca di omega 3, vitamine, fibre e acqua. Il modello ideale è la dieta mediterranea, senza dimenticare di variare il più possibile frutta e verdura, scegliendole di stagione, fresche e optando di volta in volta per varietà differenti. Lo stesso vale per i legumi: ne esistono moltissimi tipi diversi! Per i cereali, oltre alla pasta e al riso, si dovrebbero portare in tavola grano saraceno, orzo, farro.

UNA GIORNATA TIPO

Colazione: una tazza di latte scremato; due fette di pane integrale con un velo di marmellata.
Spuntino: una mela.
Pranzo: pasta e fagioli; insalata verde con pomodori condita con olio evo e aceto; un'arancia.
Merenda: 20 g di mandorle e nocciole.
Cena: insalata valeriana con spinacini freschi crudi, condita con olio evo e succo di limone; salmone al vapore con spezie; pane integrale; un frutto.

Le alternative

Per la colazione

✔ Un caffè o un tè senza zucchero; fette biscottate integrali; mirtilli freschi.
✔ Una tazza di tè verde; uno yogurt bianco magro con fiocchi di avena; un frutto.

Per il pranzo

✔ Pasta integrale al pomodoro; sgombro ai ferri con spinaci al vapore, conditi con olio evo e limone; un frutto.
✔ Insalata di farro, pomodorini e ceci; verdure al vapore; mela cotta con cannella.

Per spuntini e merende

✔ Una fetta di ananas.
✔ Yogurt scremato.

Per la cena

✔ Insalata di carote, sedano e cetrioli; riso Basmati integrale con pollo marinato in olio evo e curry e cotto alla piastra; due kiwi.
✔ Minestrone di verdura con pasta; frittata di zucchine con bietole; un frutto.

Servizio di Elena Cassin.
Con la consulenza della dottoressa Monica Giroli, nutrizionista al Centro cardiologico Monzino di Milano.

→ CI SONO MOLTI ALIMENTI CONFEZIONATI CHE CONTENGONO TANTO SALE, COSÌ COME GLI INSACCATI

Codice abbonamento: 119685

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Centro Card. Monzino