



Centro Cardiologico
Monzino

Prevenzione Cardiovascolare

Dieta mediterranea

Monzino
Booklets

Una guida per i pazienti

Il Centro Cardiologico Monzino è un Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) dedicato alle malattie cardiovascolari, in cui si realizza la completa integrazione fra ricerca di base, ricerca clinica, didattica, assistenza medica e infermieristica.

L'eccellenza dell'Istituto ha una lunga tradizione legata soprattutto alle scuole universitarie di Milano.

Questa tradizione oggi prosegue grazie all'Università degli Studi di Milano e al costante sviluppo di nuovi progetti di ricerca per la prevenzione e la cura delle patologie cardiovascolari.

L'utilizzo di tecniche innovative, sempre più sofisticate e per quanto possibile "mininvasive", permette di ottenere risultati di cura migliori. Questi progressi sono resi possibili grazie al trasferimento immediato dei risultati dai laboratori di ricerca alla pratica clinica.

L'impegno dei medici e ricercatori del Monzino nella prevenzione e nella cura delle malattie cardiovascolari ha permesso di sviluppare nuovi schemi terapeutici, migliorare i risultati clinici e migliorare la qualità della vita dei pazienti.

La Direzione Sanitaria



Una sana alimentazione è parte integrante delle strategie per mantenere e migliorare lo stato di salute, ciò è ormai provato da molti studi pubblicati su riviste scientifiche.

Questo è valido sia per le persone sane sia per coloro che hanno già avuto patologie cardiovascolari o altri problemi di salute.

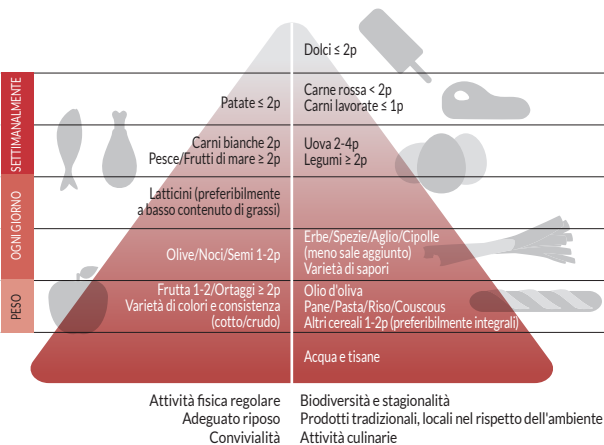
Lo stile alimentare che si è dimostrato più efficace per la prevenzione cardiovascolare è quello mediterraneo.

Molti studi evidenziano una riduzione della mortalità per malattie cardiovascolari in soggetti che seguono la Dieta Mediterranea.

La Dieta Mediterranea si basa principalmente sul consumo prevalente di alimenti di origine vegetale (pane, pasta e cereali integrali, ortaggi, legumi, frutta, frutta secca, olio extravergine di oliva) e consumo moderato di alimenti di origine animale (pesce, carni magre bianche come pollo, tacchino e coniglio, uova, latte e formaggi a basso contenuto di grassi).

La Dieta Mediterranea ha come fonte principale di grassi l'olio extravergine di oliva, che ha una qualità dei grassi migliore rispetto a quella dei grassi di origine animale ed è ricco di antiossidanti.

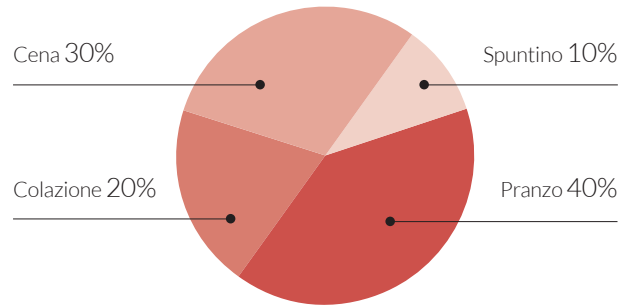
La piramide alimentare riassume le caratteristiche della Dieta Mediterranea.



La Dieta Mediterranea in pratica

Per mantenere uno stile alimentare corretto le calorie dovrebbero essere ripartite nell'arco della giornata; i pasti raccomandati sono tre: colazione, pranzo, cena. Oltre a questi, è possibile consumare due spuntini: uno a metà mattina e l'altro a metà pomeriggio. È importante fare sempre la prima colazione e non saltare i pasti.

Ripartizione delle calorie nella giornata



Gli alimenti si possono suddividere in gruppi e quelli contenuti all'interno dello stesso gruppo possiedono caratteristiche alimentari simili.

Un'alimentazione corretta è costituita da alimenti appartenenti ad ogni gruppo.

Un pasto completo deve assicurare l'apporto di tutti i nutrienti: carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, minerali e fibre.

Per questo motivo il pranzo e la cena dovrebbero essere così costituiti: primo piatto, secondo piatto, verdura e frutta oppure piatto unico, verdura e frutta.

Come scegliere gli alimenti?

Di seguito sono riportati gli alimenti appartenenti ai diversi gruppi con le porzioni consigliate.

Alimento	N° porzioni	Porzione media
LATTE E DERIVATI		
Latte	1 porzione/giorno	200g (una tazza)
Yogurt	1 porzione/giorno	125-150g (un vasetto)
Formaggio	1-2 porzioni/settimana	100g (se fresco) 50g (se stagionato)

Privilegiare latte parzialmente scremato o scremato, yogurt naturale o alla frutta scremato, formaggi freschi tipo mozzarella, primosale o ricotta.

CARNI, PESCE E UOVA

Carne fresca	3-4 porzioni/settimana	100-120g (a crudo)
Salumi e affettati	massimo 1 volta/settimana	50g
Pesce	3-4 volte/settimana	150-180g (a crudo)
Uova	2-4 volte/settimana	50-60g (un uovo)

Privilegiare la carne bianca come pollo (senza pelle), coniglio, tacchino; consumare massimo una volta a settimana carne rossa come vitello, manzo, maiale magro. Consumare salumi e affettati massimo 1 volta a settimana scegliendo tra prosciutto crudo, cotto o bresaola. Il pesce può essere fresco o surgelato. Limitare al minimo il consumo di insaccati.

LEGUMI

Legumi	2-4 porzioni/settimana	40-50g secchi, 120-150g freschi o in scatola
--------	------------------------	--

I legumi (fagioli, lenticchie, ceci, fave e soia) sostituiscono una porzione di secondo piatto (carne, pesce ecc.).

CEREALI E DERIVATI

Pane	1-2 porzioni/giorno	50-60g
Cereali integrali per la colazione	1 porzione/giorno	30g
Patate	0-2 porzioni/settimana	150-200g
Pasta o riso	1 porzione o 1 porzione e mezza/giorno	80g

Preferire pasta o riso integrali, cotti al dente (la porzione di pasta o riso in brodo o in minestra è di 30-40g). Il pane dovrebbe essere integrale o preparato con farina tipo 1 o 0. Limitare il consumo di dolci a massimo 2 volte a settimana.

ORTAGGI E FRUTTA

Verdura	2-3 porzioni/giorno	100g (insalata) 200g (ortaggi)
Frutta	2-3 porzioni/giorno	150-200g

Verdura e frutta fresche di stagione o surgelate, meglio in pezzi rispetto ai passati, frullati o succhi, variare spesso il tipo di verdura e di frutta.

GRASSI DA CONDIMENTO

Olio d'oliva	4-5 volte/giorno
Burro	saltuariamente

Preferire come condimento olio extravergine di oliva da usare a crudo o a fine cottura. Limitare al minimo l'uso di burro, margarine e grassi di origine animale. Limitare il consumo di sale! Per insaporire i cibi è possibile utilizzare erbe aromatiche a piacere. È buona abitudine bere 1,5-2 litri di acqua al giorno.

Consigli per una corretta alimentazione fuori casa

Quando si pranza spesso fuori casa è meglio scegliere alimenti semplici, non elaborati o molto conditi, per esempio si potrebbero ordinare:

- pasta al sugo di pomodoro o con verdure;
- minestre;
- carne alla griglia o arrosto;
- verdure di stagione crude, lessate o grigliate o insalate miste;
- pesce al forno, al cartoccio, al sale, grigliato o lesso;
- panini vegetariani o con prosciutto crudo/cotto/ bresaola/ speck senza salse o formaggio;
- pizza alla marinara, margherita, con verdure;
- pane, meglio se integrale;
- frutta fresca o macedonia.

È meglio, invece, evitare:

- pasta condita con panna, uova, burro, besciamella, pancetta;
- vellutate o passati di verdura cucinati con panna;
- risotti, perché in genere sono mantecati con burro e formaggio;
- carni con salse o sughi, come brasato e spezzatino;
- insaccati, coppa, mortadella, salame, lardo, pancetta ecc.;
- verdure fritte o al burro;
- pesce fritto, fritto misto;
- frittata o sformati;
- formaggi;
- maionese e salse con panna;
- panini con salse, insaccati, formaggio;
- pizze elaborate, con wurstel, salame piccante, ecc.;
- dolci.

Centro Cardiologico Monzino IRCCS

Via Carlo Parea 4

20138 Milano

Tel. 02 580021

cardiologicomonzino.it

Ufficio Relazioni con il Pubblico

urp@cardiologicomonzino.it

Tel. 02 58002240

dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 12.30

A cura di

Servizio di nutrizione