

COMUNICATO STAMPA

CUORE DI DONNA: LA SALUTE SI GIOCA PRIMA DI TUTTO A TAVOLA

Il cibo che protegge il cuore femminile è il tema dell'incontro pubblico promosso dal Centro Cardiologico Monzino IRCCS. L'esperta cardiologa: "In Italia ogni 5 minuti una donna viene colpita da una malattia cardiovascolare che si potrebbe per lo più evitare con gli stili di vita. A cominciare dall'alimentazione e da 5 piccoli gesti"

Milano, 21 settembre - Quanto e come ciò che mangiamo contribuisce davvero a prevenire le malattie cardiovascolari e a favorire un "healthy aging" per tutte le donne è il tema dell'evento **"Cuore di Donna: Nutrirsi bene per vivere meglio"** (Milano, 25 ottobre), organizzato dal **Centro Cardiologico Monzino IRCCS** nell'ambito della **Milano Heart Week**. Ne parlano **Angela Frenda**, Responsabile del magazine Cook (Corriere della Sera) e **Simona Izzo**, biologa, nutrizionista, food influencer con **Daniela Trabattoni**, cardiologa interventista, Responsabile di Monzino Women (il centro dedicato al cuore della donna del Monzino), una delle maggiori esperte di cardiologia di genere.

"24% delle donne italiane tra 35 e 74 anni presenta obesità, 30% nella stessa fascia d'età ha valori di colesterolo totale elevato o è già in trattamento farmacologico specifico, 37% registra livelli di pressione arteriosa elevata o assume una terapia antipertensiva. Considerando che sovrappeso, ipercolesterolemia e ipertensione sono fra i principali fattori di rischio cardiovascolare, questi dati preliminari del **Progetto CUORE dell'Istituto Superiore Sanità (ISS)**, dimostrano che dobbiamo urgentemente promuovere una maggiore consapevolezza dei fattori di rischio e del ruolo che gli stili di vita possono svolgere nella prevenzione delle cardiopatie femminili. Ricordiamo che **nel nostro Paese ogni 5 minuti una donna viene colpita da una malattia cardiovascolare per un totale di 124 mila casi all'anno, con una mortalità pari al 31%. La malattia coronarica, che è la condizione predisponente all'infarto, interessa 1 donna su 9 tra i 45 e i 64 anni e 1 su 3 dopo i 65 anni.** E ricordiamo soprattutto che questi numeri possono essere drasticamente ridotti con la prevenzione" dichiara Daniela Trabattoni.

"Fra gli strumenti di prevenzione l'alimentazione corretta gioca un ruolo centrale perché ciò che mangiamo influenza molti dei principali fattori di rischio cardiovascolare: oltre ai già citati pressione, colesterolo e peso, anche glicemia, infiammazione e metabolismo. La sfida è creare una nuova cultura della tavola perché non esiste un cibo miracoloso, né uno vietato. Conta **il modo in cui mangiamo nell'insieme e come costruiamo, giorno dopo giorno, un'alimentazione che fa bene al cuore**" continua Trabattoni.

Per far questo possiamo riferirci a un modello che conosciamo bene: la dieta mediterranea. L'ISS riporta nello studio CUORE che una maggiore aderenza alla **dieta mediterranea** è associata a una **riduzione del 9% della mortalità cardiovascolare**

"Dieta non significa restrizione, ma un modo di stare a tavola che risulti piacevole per durare nel tempo. Non serve cambiare tutto da un giorno all'altro, ma contano le piccole scelte quotidiane. Il cuore non ha bisogno della dieta perfetta, ma di tanti piccoli gesti buoni. Noi ne suggeriamo 5 alla portata di tutti" conclude Trabattoni.

5 piccoli gesti per il bene del tuo cuore

♡ 1

Una verdura in più nel piatto.

♡ 2

Più legumi, meno carne lavorata.

♡ 3

Scegliere più spesso cereali integrali.

♡ 4

Usare meno sale e più aromi.

♡ 5

Conoscere i propri numeri cardiovascolari.

Ufficio stampa - Centro Cardiologico Monzino IRCCS

Donata Francese – cell. 335 6150331- donata.francese@dfpress.it -

SEC Newgate

Laura Arghittu – cell. 335 485106 - laura.arghittu@secnewgate.it

Sara Boldrin – cell. 340 1542593 - sara.boldrin@secnewgate.it