

Alimentazione e malattie cardiovascolari

- La nutrizione e la dieta hanno un ruolo chiave nello sviluppo di aterosclerosi, ipertensione, infarto del miocardio e insufficienza cardiaca.
- La quantità e il tipo di grasso utilizzato nella dieta hanno un ruolo primario nell'indurre, prevenire e curare.
- Il consumo di alimenti ricchi di vitamine e antiossidanti forniti dalla dieta mediterranea si è rivelata molto efficace nel ridurre l'incidenza delle malattie coronariche.
- Mantenere uno stile di vita attivo, svolgendo tutti i giorni una attività fisica proporzionale all'età e alla propria condizione di salute.



#ildietistainforma

Alimentazione e malattie cardiovascolari

Le malattie cardiovascolari sono la principale causa di morte nei paesi industrializzati, la nutrizione e la dieta hanno un significativo impatto preventivo.

La salute dipende in gran parte dall'alimentazione, mangiare troppo e in maniera non corretta può causare sovrappeso, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, diabete, e quindi aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e tumori.

Una corretta alimentazione, insieme ad un valido stile di vita, è uno strumento molto importante ed efficace per mantenere un buono stato di salute psicofisica. E' quindi fondamentale avere un adeguato apporto nutrizionale sin da giovani; La dieta mediterranea è quella che ha dimostrato maggiori evidenze nella prevenzione cardiovascolare in quanto apporta giornalmente la giusta quantità di antiossidanti attraverso il consumo di frutta e verdura di stagione, apporta la giusta dose di acidi grassi polinsaturi attraverso l'uso di olio extravergine di oliva nonché migliora il controllo glicemico e la sensibilità all'insulina grazie alla prevalenza di fibre e carboidrati complessi.

Perseguire il calo ponderale se si è in sovrappeso (fino a raggiungere un valore di IMC compreso tra 20-25kg/m²) e ridurre la circonferenza vita (inferiore 94 cm per l'uomo e inferiore a 80 cm per la donna). Se si è affetti da obesità (IMC >30kg/m²) sarà assolutamente necessario intraprendere un percorso di dietoterapia. Nell'obesità la perdita di peso, specie se ottenuta con una dieta bilanciata ed esercizio muscolare, migliora la pressione arteriosa, la sensibilità all'insulina e ha effetti favorevoli sul profilo lipidico;

- **frazionare l'alimentazione in 4-5 piccoli pasti giornalieri**, colazione, pranzo e cena e 1-2 spuntini; per gli spuntini preferire yogurt magro bianco, frutta di stagione, frutta secca (noci e mandorle) 30g;

- **Iniziare la giornata con una colazione completa ed equilibrata**, a base di cereali integrali (non zuccherati come fiocchi di avena, di farro o muesli), frutta fresca di stagione e latte o yogurt magri, oppure latte e yogurt vegetali (senza zuccheri aggiunti).

Mangiare ogni giorno almeno 5 porzioni verdura, ortaggi e frutta di stagione; ogni pasto dovrebbe essere accompagnato da 1-2 porzioni di verdura (cotta e cruda) e 1 porzione di frutta;

-preferire il consumo di pane, pasta e riso integrali e inserire settimanalmente una porzione di cereali in chicco (orzo, farro, riso), moderandone comunque la quantità.

-I legumi sono molto importanti nella dieta, da consumare 2-3 volte la settimana, sono una buona fonte di proteine vegetali e sono ricchi di “fibra solubile”, che svolge un’azione di controllo dell’assorbimento intestinale dei grassi e degli zuccheri. Se si è in sovrappeso è consigliato utilizzare i legumi come piatto unico associati a una piccola porzione di pasta integrale o di pane integrale e sempre comunque accompagnati da una porzione abbondante di verdure di stagione. Se non si è abituati a consumare regolarmente legumi, si potrebbero verificare episodi iniziali di gonfiore addominale, sarà quindi possibile iniziare, per il primo mese, a consumare legumi decorticati.

-Aumentare il consumo di pesce, in particolare il pesce azzurro fresco o surgelato (limitando il consumo di pesce in scatola). Il pesce dovrebbe essere inserito nella dieta almeno 3 volte alla settimana;

Ridurre il consumo delle carni e preferire carni magre, meglio se bianca; ridurre il consumo di carne rossa, salumi e insaccati al massimo 1- 2 volte alla settimana;

-Ridurre il consumo di sale è fondamentale per la salute del cuore: un elevato consumo di sodio (contenuto nel sale e negli alimenti salati) aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e ictus e aumenta la pressione arteriosa. Quindi è bene usarlo poco (1 cucchiaino da caffè al giorno) e sostituirlo con erbe e spezie.

-Limitare al massimo l’assunzione di zucchero, sia dello zucchero da cucina che degli zuccheri presenti in dolci, gelati, biscotti, bevande e succhi di frutta.

-Ridurre il consumo di cibi preconfezionati e precucinati, spesso con quantità superiori di sale, zuccheri e grassi idrogenati.

-cuocere il cibo su padelle antiaderenti, al vapore e al forno (per limitare l’aggiunta di grassi alla preparazione delle pietanze).

-Controllare il consumo di bevande alcoliche: non più di 2 bicchieri di vino al giorno per gli uomini e 1 per le donne, tenendo conto che una lattina di birra o un bicchierino di liquore possono sostituire un bicchiere di vino. Ricordare che l’alcol interferisce con i farmaci e può provocare effetti indesiderati.

L’alimentazione più adeguata nella prevenzione delle malattie cardiovascolari dovrebbe essere orientata ad un modello tendenzialmente vegetariano.