



SOCIETÀ ITALIANA
PER LO STUDIO
DELL'ARTERIOSCLEROSI
Sezione Regionale Lazio

Seminario “L’infarto si può curare, ma anche prevenire”

Presentazione: Dott.ssa Maria Alejandra Amado Eleas, cardiologo della Riabilitazione Cardiologica Casa di Cura Eremo, Arco, Gruppo Italiano Cardiologia Riabilitativa

Introduzione: Dott. Gabriele Ferrario, primario cardiologo della Riabilitazione Cardiologica Casa di Cura Eremo, Arco, Gruppo Italiano Cardiologia Riabilitativa

Relatore: Dott. Roberto Volpe, ricercatore del Consiglio Nazionale delle Ricerche di Roma, Sezione Regione Lazio della Società Italiana per lo Studio dell'Arteriosclerosi

Organizzatori: Cassa Rurale Alto Garda

Riabilitazione Cardiologica Casa di Cura Eremo, Arco

Sezione Regione Lazio della Società Italiana per lo Studio
dell'Arteriosclerosi

Data: **Venerdì 25 Ottobre 2013, ore 18:00**

Sede: sala riunioni filiale di Bolognano della Cassa Rurale – Arco (TN)

L'infarto del miocardio e l'ictus cerebrale, come tutte le patologie, nascono dall'interazione tra cause genetiche e ambientali. Tra queste ultime, una dieta ricca in grassi saturi e calorie costituisce un fattore molto importante, in quanto influisce su alcuni dei principali fattori di rischio cardiovascolare, quali l'ipercolesterolemia, il diabete, l'obesità, l'ipertensione arteriosa. Ma anche il 35-40% dei tumori è riconducibile a fattori alimentari e, ancora una volta, spesso a un'alimentazione ricca in grassi e calorie. Pertanto, sia in campo cardiovascolare che in campo oncologico, le evidenze scientifiche indirizzano verso una dieta che includa soprattutto cereali integrali, carni bianche, pesce, legumi, verdura, frutta, vino, olio extravergine d'oliva, in pratica la Dieta Mediterranea, come la migliore strategia, insieme all'astensione dal fumo e a una moderata e costante attività fisica, per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e del cancro. Non a caso, nei paesi mediterranei, vi è una minor incidenza soprattutto di malattie cardiovascolari, ma anche di tumori.

Ma come, in pratica, si esplica l'azione protettiva della Dieta Mediterranea? Essa, ad esempio, oltre a ridurre i livelli di colesterolo LDL (quello cosiddetto "cattivo") senza ridurre i livelli di colesterolo HDL (quello cosiddetto "buono"). Ma gli alimenti tipici della Dieta Mediterranea possiedono anche un ricco patrimonio antiossidante in grado di rimuovere i radicali liberi, proteggendoci dai loro danni tossici e tumorali. Tutto ciò contribuisce anche alla longevità dei popoli mediterranei. In effetti, in Italia l'aspettativa di vita è maggiore che negli altri paesi europei (e nel mondo è seconda solo al Giappone). Ma oltre ad aggiungere anni alla vita, una dieta ricca in antiossidanti e acidi grassi monoinsaturi (questi ultimi presenti soprattutto nell'olio d'oliva) aggiunge anche qualità, in quanto risulta in grado di mantenere l'integrità strutturale delle membrane delle cellule nervose, proteggendo dal declino della memoria e delle funzioni di elaborazione cognitiva spesso presenti nell'invecchiamento.

Infine, se fumatori, cerchiamo di smettere di fumare, e, in assenza di controindicazioni cliniche, cerchiamo di trovare sempre il tempo per una modica, regolare (almeno 30 minuti, almeno 3-5 volte la settimana) attività fisica aerobica come, ad esempio, il cammino a passo veloce, la corsa leggera alternata a tratti di cammino, la bicicletta, la cyclette, il ballo, le bocce, il golf, il nuoto, lo sci, il tennis in doppio, la vela.

“Consigli per un'alimentazione sana e gustosa”

Non saltiamo la **prima colazione** e, preferibilmente, scegliamo tra:

- latte, yogurt naturali o alla frutta, tè
- succhi di frutta, spremuta di arance, frutta fresca
- cereali, pane o fette biscottate con marmellata, biscotti secchi, crostate, pane o fette biscottate con crema di nocciola, pane con prosciutto senza grasso

I **carboidrati** (ad esempio, pane, pasta, riso, cous-cous, polenta, patate) vanno assunti quotidianamente e:

- diamo la preferenza ai piatti semplici (ad esempio, come pasta, a spaghetti, fusilli, rigatoni, penne, fettuccine) e preparati in modo semplice (ad esempio, al sugo di pomodoro, ai funghi, ai piselli, alla pescatora), per riservare quelli più elaborati (ad es., cannelloni, lasagna, ravioli, tortellini), nei giorni di festa
- anche le pizze più semplici, come quelle ai funghi o alle alici o con la mozzarella, sono molto gustose

Come fonte di **proteine**, preferiamo le carni sia bianche (ad es., coniglio, maiale, pollo, tacchino, vitello) che rosse (ad es., bue, cavallo) a cui possiamo rimuovere il grasso, gli affettati magri (ad es., la bresaola) o a cui puoi rimuovere il grasso (ad es. il prosciutto, lo speck), il pesce (non fritto), le uova (non fritte e non due insieme), i legumi (ceci, fagioli, fave, lenticchie, piselli, soia) e i formaggi meno grassi (fiocchi, ricotta e mozzarella di mucca). A proposito di questi ultimi, apportano anche molto calcio, fondamentale per la robustezza delle nostre ossa e per la prevenzione dell'osteoporosi..

Mangiamo giornalmente **verdura** e **frutta fresca**, mentre limitiamo quella secca (ad es., arachidi, mandorle, noccioline, noci, pistacchi) in quanto molto calorica.

Usiamo le giuste quantità di **zucchero**: mezza/una bustina, mezzo/un cucchiaino possono bastare.

Gli alimenti possono essere **cucinati**, secondo il proprio gusto, alla griglia, arrosto, al cartoccio, lessi o al vapore, con poco sale (ed evitando di portare la saliera a tavola) e **conditi** con olio extravergine di oliva (ma in modiche quantità, cucchiaini più che i cucchiaini, in quanto come tutti i grassi di condimento, anch'esso è molto calorico), aglio, cipolla, erbe aromatiche (ad

es., basilico, lauro, origano, prezzemolo), spezie (ad es., cannella, noce moscata, pepe, peperoncino), aceto, limone.

Beviamo molto, soprattutto **acqua**, ma anche latte, tè, spremute, succhi di frutta, mentre riserviamo le bibite per le occasioni festive. Se siamo abituati a bere alcool (vino, birra, liquori), cerchiamo di non superare le dosi consigliate: 1-2 bicchieri ai pasti principali (pranzo e/o cena).

Voglia di **dolce**? Diamo la preferenza a macedonia o fragole con una pallina di gelato, a uno yogurt “cremoso”, ai gelati, ai biscotti secchi, alle crostate, alla crema di nocciola, alla cioccolata, ma se c’è una festa, benvenuti pasticcini e torta.

“**Fast food**”: nel paese in cui è stato inventato, gli Stati Uniti, hamburger e patatine fritte vengono chiamati “cibo spazzatura”. Pertanto, ci si può andare, ma ogni tanto e non come abitudine.

In caso di sovrappeso/obesità, è fondamentale ridurre anche la **quantità degli alimenti** assunti giornalmente, in modo da limitare l’apporto calorico complessivo.

Roberto Volpe

ricercatore del Consiglio Nazionale delle Ricerche di Roma