

L'ALIMENTAZIONE CHE FA BENE AL CUORE

Il **13 maggio** si celebra in tutta Italia la **Giornata Nazionale per la Prevenzione Cardiovascolare**, un'occasione unica per informare e sensibilizzare la popolazione su queste malattie, che rappresentano ancora la principale causa di invalidità e mortalità nel nostro Paese.

I **fattori di rischio** che predispongono allo sviluppo di queste patologie sono numerosi e possono essere distinti in non modificabili e modificabili; mentre sui primi, rappresentati per lo più da genetica, età avanzata, menopausa e sesso maschile, non è possibile intervenire per indurre un miglioramento, sui secondi ciascuno di noi può fare moltissimo, nella maggior parte dei casi anche solamente adottando comportamenti e stili di vita sani.

Tra i **fattori di rischio modificabili** troviamo infatti il **modello alimentare occidentale**, la **sedentarietà**, le condizioni di **sovrappeso**, di **obesità** e di **adiposità addominale**, l'abitudine al fumo, l'abuso di alcol, lo stress, e, come conseguenza di questi, lo **scarso controllo di parametri ematici**, quali **trigliceridi**, **colesterolo**, **glicemia**, **uricemia** e **pressione arteriosa**.

Vediamo allora come "prenderci cura del nostro cuore" attraverso la nostra alimentazione.

Per contrastare l'aumento dei livelli circolanti di colesterolo LDL, volgarmente soprannominato "colesterolo cattivo" perché associato allo sviluppo di aterosclerosi, si raccomanda di:

- ✓ **evitare** l'introduzione di **grassi trans e idrogenati**, presenti in quantità consistenti nei prodotti industriali, altamente trasformati e confezionati, quali snack, merendine, margarine e frittture;
- ✓ **limitare** l'assunzione di **grassi saturi e colesterolo**, contenuti per lo più nei prodotti di origine animale, in modo particolare nelle carni rosse, negli insaccati, nelle uova, nei formaggi, nel burro, nel lardo, nello strutto, ma anche negli oli ricavati da alcuni frutti tropicali, come cocco e palma;
- ✓ **prediligere** i **grassi mono e polinsaturi**, di cui sono ricchi l'olio extravergine di oliva, l'avocado, i semi, la frutta a guscio e il pesce.

Chi riscontra livelli lievemente aumentati di colesterolo nel sangue, prima di ricorrere alla terapia farmacologica vera e propria, potrebbe sperimentare il consumo di **riso rosso fermentato**, un prodotto nutraceutico ricco di **monacolina K**. Tale molecola, che può eventualmente essere assunta anche sotto forma di integratore, sembra possedere proprietà sovrapponibili a quelle delle statine, i farmaci più comunemente utilizzati per gestire questo tipo di disturbo.

A chi presenta livelli ematici di trigliceridi superiori alla norma si suggerisce l'arricchimento della propria alimentazione con **acidi grassi omega 3**; questi potenti antinfiammatori e antiossidanti sono presenti in modo particolare nel pesce azzurro, nelle noci e nei semi di lino.

Ridurre l'assunzione di zuccheri semplici aiuta a migliorare la risposta insulinica e il profilo glicemico, a evitare la comparsa di un precoce senso di fame dopo il pasto e a ridurre il rischio cardio-metabolico. Si consiglia quindi di:

- ✓ evitare le bevande gassate e/o zuccherate e i superalcolici; abituarsi, gradualmente, a bere tè e caffè senza zucchero;
- ✓ non esagerare con i dolci;
- ✓ preferire la frutta fresca, le spremute o i centrifugati ai succhi pronti e, possibilmente, consumarli insieme a fonti di proteine e grassi "buoni";
- ✓ prediligere gli alimenti integrali, a ridotto indice glicemico (pane e riso integrali, farine poco raffinate, cereali in chicco...);
- ✓ garantire all'organismo e al proprio microbiota intestinale il corretto apporto di fibre, consumando vegetali e legumi in buona quantità.

I prodotti di origine vegetale, oltre alla **fibra**, apportano anche numerosi **composti ad azione antiossidante e antinfiammatoria**, essenziali per la rimozione dei radicali liberi dell'ossigeno e per l'ottimale funzionamento dell'intero organismo; si tratta dei composti fitochimici, come i polifenoli, delle vitamine A, C, E e di alcune vitamine del gruppo B e di minerali come il potassio.

Anche l'**eccessivo consumo di sale da cucina**, contribuendo all'innalzamento dei valori pressori, rappresenta un importante fattore di rischio cardiovascolare. Inconsapevolmente lo assumiamo ogni volta che mangiamo pane, crackers, grissini o cereali per la prima colazione, ma anche salumi, affettati, formaggi, salse e cibi pronti. Per questo motivo sarebbe opportuno limitarne l'impiego come condimento, preferendo le spezie, le erbe aromatiche, il succo di limone o l'aceto come alternativa per insaporire le pietanze.

Per quanto riguarda l'alcol, il discorso si fa più complesso. Un bicchiere di vino rosso consumato occasionalmente durante un pasto sembrerebbe essere quasi benefico nel migliorare il profilo lipidico del sangue, grazie alla presenza del resveratrolo; tuttavia i rischi per l'organismo superano di gran lunga i benefici nel momento in cui si supera tale limite di sicurezza. È dunque sempre meglio **ridurre al minimo il consumo di alcolici**.

Il **controllo** del proprio **peso corporeo** e della propria **circonferenza vita** in particolare è altrettanto fondamentale; il tessuto adiposo in eccesso, specie se accumulato a livello addominale, tende a infiammarsi e a divenire disfunzionale, predisponendo così l'individuo a sviluppare patologie cardiovascolari e metaboliche. Per questo è indispensabile rispettare il proprio fabbisogno energetico giornaliero, non eccedere con le chilocalorie e mantenersi fisicamente attivi.

L'attività fisica, tra i suoi molteplici benefici, contribuisce anche a migliorare il metabolismo dei macronutrienti e a favorire l'aumento dei livelli ematici di colesterolo HDL, quello cosiddetto "buono", perché in grado di ripulire le arterie dai lipidi in eccesso. Secondo le linee guida, **30 minuti al giorno per 5 giorni a settimana di cammino a passo veloce** sarebbero alla portata di tutti.

Per rimanere in tema di modifiche comportamentali extra-dietetiche, è bene sapere che non è mai troppo tardi per **smettere di fumare**. La cessazione dell'abitudine tabagica, a qualsiasi età e a distanza di pochi anni, è in grado di ridurre drasticamente il rischio cardiovascolare. Si raccomanda di prestare eguale attenzione all'esposizione passiva al fumo e di evitare anche l'uso della sigaretta elettronica.

Insomma, sono tante le accortezze che, nel nostro piccolo, quotidianamente e senza troppi sforzi, possiamo mettere in pratica per tentare di rendere meno probabile l'insorgenza di patologie a carico di cuore, vasi e sistema circolatorio in generale. La principale difficoltà sta forse nel conoscere il proprio organismo, individuandone le caratteristiche peculiari, i punti di forza e i punti deboli. Ognuno di noi è unico e diverso da chiunque altro, ha un proprio metabolismo, un proprio fabbisogno, una propria fisiologia, una propria psicologia e vive in un contesto ambientale altrettanto singolare. **Non può esistere una dieta, un programma di esercizio fisico o una terapia farmacologica uguale per tutti**, perciò non esitare a rivolgerti a un professionista per richiedere un intervento personalizzato e cucito a tua misura o semplicemente per chiarire i tuoi dubbi e imparare a prenderti cura della tua salute, che è senza dubbio il bene più prezioso che possiedi.

Dott.ssa Elena Tullio, Biologa Nutrizionista