



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Quali sono le caratteristiche di un'alimentazione sana per il cuore?

Lun 04/03/2024 - 10:28

Nel corso di un'intera vita, il cuore batte circa tre miliardi di volte per pompare sangue, e quindi ossigeno e sostanze nutritive nel sistema circolatorio. "Una dieta sana per il cuore protegge i vasi sanguigni contrastando lo sviluppo dell'aterosclerosi, riduce il rischio che si manifestino malattie cardiovascolari e può persino influire positivamente sulle patologie di questo tipo che sono già in corso", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "In questo contesto, è di notevole importanza avere anche un peso corporeo normale". Per contro, l'obesità (in particolare il grasso addominale), valori elevati di lipidi nel sangue e il diabete mellito di tipo 2 danneggiano i vasi sanguigni e aumentano il rischio di malattie cardiovascolari. Oltre all'alimentazione, anche l'intero stile di vita svolge un ruolo significativo in tal senso. Attività fisica regolare, equilibrio mentale e rinuncia al fumo esercitano un effetto benefico sulla salute del cuore, mentre la mancanza di movimento, lo stress, il fumo e l'ipertensione arteriosa giocano a sfavore.

Ai fini di un'alimentazione sana per il cuore, oggi le fondazioni per il cuore consigliano la dieta mediterranea, ovvero lo stile alimentare tipico dei paesi mediterranei.

La dieta mediterranea tradizionale è salutare per il cuore perché:

- ...è prevalentemente a base vegetale. Ciò significa che si assumono più acidi grassi insaturi e meno acidi grassi saturi, più fibre e più sostanze vegetali secondarie bioattive.
- ...prevede diverse porzioni (idealmente cinque) di frutta e verdura al giorno, alcune fresche, alcune cotte. I legumi, come fagioli, lenticchie e ceci, rappresentano un'importante fonte di fibre e proteine vegetali.
- ...si consumano giornalmente piccole quantità di semi e frutta a guscio, e di oli vegetali di ottima qualità. L'ingrediente classico della cucina mediterranea è costituito dall'olio d'oliva spremuto a freddo, ma sono assolutamente consigliabili anche l'olio di lino, l'olio di noci e l'olio di colza. Tutti questi oli forniscono all'organismo acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, tra cui

l'acido alfa-linolenico, che è un acido grasso omega-3.

- ...non è la quantità di grassi assunti a essere determinante per la salute, ma la loro qualità. Gli acidi grassi insaturi, infatti, svolgono un'azione protettiva sul sistema cardiovascolare, mentre gli acidi grassi saturi producono un effetto dannoso.
- ...cereali e prodotti a base di cereali vengono ottenuti idealmente da grano integrale – ancora meglio se macinato sul momento. In questo modo, infatti, i prodotti mantengono al loro interno un elevato contenuto di fibre e di minerali preziosi.
- ...mettere regolarmente il pesce in tavola garantisce un apporto di proteine preziose e di acidi grassi omega-3. Se ecologicamente compatibile, si consiglia un pasto a base di pesce alla settimana.
- ...la carne e i prodotti a base di carne sono inclusi nella dieta solo occasionalmente e in quantità moderate. Una buona fonte di proteine è costituita dalle uova, la cui fama di essere una bomba di colesterolo, peraltro, è ingiustificata: studi condotti di recente, infatti, non dimostrano effetti negativi delle uova sul sistema cardiovascolare.
- ...comprende pasti gustosi preparati delicatamente con ingredienti freschi e naturali. Spesso le erbe, fresche o essiccate, possono sostituire il sale. Si evitano quasi completamente i prodotti molto elaborati e ad alto contenuto di zuccheri.

“Non è mai troppo tardi per iniziare a seguire una dieta e uno stile di vita salutari per il cuore”, afferma convinta la nutrizionista del CTCU. Anche persone di una certa età possono trarre beneficio da un'alimentazione sana per il cuore e in tempi relativamente brevi.