Mangiare bene aiuta il cuore Così si batte l'arteriosclerosi

Stili di vita. Una dieta equilibrata è fondamentale per la prevenzione
Un ruolo significativo lo ricopre anche una moderata attività fisica

FRANCESCA GUIDO

Tra le principali strategie di contrasto all'insorgenza di malattie cardiovascolari ci sono i corretti stili di vita. Molti italiani però ancora oggi sottovalutano l'importanza che alcuni accorgimenti possono avere per la nostra salute. Non fumare, seguire una dieta sana e fare movimento, sono invece un'arma importante per ridurre l'impatto dell'arteriosclerosi che è alla base di eventi come ictus e infarto.

Con i giusti accorgimenti si può raggiungere anche una riduzione del 50% del rischio. Tra le realtà che da anni nel comasco si preoccupano di sensibilizzare la popolazione alla prevenzione di queste malattie c'è l'associazione Comocuore. «Una dieta variegata ed equilibrata - afferma Giovanni Ferrari, cardiologo e presidente della onlus - è fondamentale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, associata a una vita sana in cui anche l'attività fisica moderata abbia un ruolo significativo».



Giovanni Ferrari, cardiologo, presidente di Comocuore

Protezione vascolare

L'alimentazione, come detto, gioca un ruolo fondamentale in termini di salute, in particolare per quanto riguarda queste patologie. Diverse ricerche, infatti, hanno dimostrato come una dieta sana e equilibrata sia alla base della prevenzione, ma anche della cura. Alcuni cibi, inoltre, sembrano contribuire alla salute delle nostre arterie e tra queste la frutta secca. «Decisamente - continua Ferrari -. Noci, mandorle, nocciole e in generale la frutta con guscio esercitano una vera e propria protezione vascolare attraverso il riequilibrio del quadro lipidico, l'aumentata produzione di nitrossido (vaso dilatatore) nonché, come dimostrato da recenti studi per la loro azione antinfiammatoria».

Non solo, anche il cioccolato, se consumato con moderazione è in grado di migliorare lo stato funzionale e la salute delle arterie, riducendo così il rischio di arteriosclerosi e di infarto del cuore. Il motivo è legato ad alcune componenti del cacao, i polifenoidi, che hanno proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

«Noci e mandorle esercitano una vera protezione a livello vascolare»

Se da un lato ci sono così cibi che possono aiutare il nostro cuore, dall'altro una dieta con un alto contenuto di cibi associati all'aumento dell'infiammazione (come carne rossa e processata, cereali raffinati e bevande zuccherate) può aumentare il rischio di cardiopatie e ictus, in genere di tutte le malattie cardiovascolari, rispetto a un regime alimentare ricco di cibi antiinfiammatori. Lo riporta un'indagine condotta dai ricercatori della School of Public Health Usa che è stata pubblicata lo scorso novembre sul Journal of the American College of Cardiology. Lo studio ha analizzato i dati di oltre 210 mila partecipanti ai Nurses' Health Studies I e II e all'Health Professionals Follow-up Study con un seguito fino a oltre 30 anni. È stata valutata la dieta dei partecipanti allo studio attraverso un questionario alimentare proposto ogni quattro anni. È stato analizzato anche il potenziale infiammatorio della dieta utilizzando un punteggio Edip ("empirical dietary infiammatory pattern"). Le diete pro-infiammatorie sono risultate associate a un aumentato rischio di malattia coronarica del 46% e di ictus per il 28% rispetto a quelle anti-infiammatorie.

La dieta mediterranea

«La prima prevenzione cardiovascolare si fa a tavola - conclude il presidente di Comocuore -. La dieta mediterranea mantiene senz'altro il suo primato nel mondo, riconosciuta da innumerevoli studi. Da evitare sono i cibi trasformati, le bevande eccessivamente zuccherate di cui i giovani fanno molto uso, i formaggi eccessivamente grassi che incidono pesantemente sul colesterolo. È bene non eccedere con le carni rosse, le uova, i latticini, i grassi, mentre sono da raccomandare il pesce e le verdure fresche. L'importante, però, è equilibrare bene gli alimenti, differenziando la dieta, non dimenticando una costante e moderata attività fisica».

©RIPRODUZIONE RISERVATA