

Università della Terza Età



Medicina a piccole dosi:
CONSIGLI DIETETICI
M. Cardiovascolari

Dr. Salvatore Crucitti

Specialista in Tossicologia Clinica

Esperto in chirurgia Laser CO2

CONSIGLI DIETETICI M. CARDIOVASCOLARI

- **Le malattie cardiovascolari rappresentano una delle principali cause di morte nel nostro paese.** Inoltre sono patologie spesso invalidanti che comportano modifiche della qualità della vita. In particolare la cardiopatìa ischemica (alterazione delle arterie coronarie, i vasi sanguigni che portano sangue al cuore) è la prima causa di morte in Italia.

Nella maggior parte dei casi (più del 90%) l'infarto miocardico rappresenta la manifestazione più grave della cardiopatìa ischemica ed è causato dall'occlusione totale di una arteria coronaria, con conseguente necrosi miocardica. Il sintomo classico è rappresentato da dolore toracico descritto come senso di oppressione, compressione, a volte bruciore, a volte associato a sintomi di accompagnamento.

- Tuttavia spesso non viene riconosciuto per l'assenza di sintomi o per la presenza di sintomi atipici. La diagnosi è medica e prevede l'esecuzione di indagini strumentali sulla base delle quali verrà impostata la terapia farmacologica e chirurgica.

Nelle malattie delle coronarie rientra anche l'**angina pectoris**, che consegue ad un restringimento di una o più coronarie e può manifestarsi con dolore al petto, allo stomaco e/o alla spalla e braccio sinistro che insorgono generalmente dopo sforzi fisici, esposizione al freddo o eventi stressanti.



CONSIGLI DIETETICI M. CARDIOVASCOLARI

Le malattie cardiovascolari riconoscono un'eziologia multifattoriale, cioè più fattori di rischio (età, sesso, pressione arteriosa, abitudine al fumo di sigaretta, diabete, colesterolemia) contribuiscono contemporaneamente al loro sviluppo.

I fattori di rischio cardiovascolare si dividono in modificabili (attraverso cambiamenti dello stile di vita o mediante assunzione di farmaci) e non modificabili.

Tra i fattori non modificabili abbiamo l'età, il sesso maschile, la storia familiare.

Sono invece fattori modificabili, l' [ipertensione arteriosa](#), il [diabete mellito](#), l' [ipercolesterolemia](#) (aumento del colesterolo LDL), la riduzione del colesterolo HDL, l' [ipertrigliceridemia](#), il [sovrappeso e obesità](#) e il fumo.

Le modificazioni dello stile di vita e idonee abitudini alimentari rappresentano uno dei capisaldi per la prevenzione secondaria dell'infarto del miocardio ossia riduzione delle complicanze dopo l'infarto ma anche la prevenzione di un secondo infarto.

No

n esiste una dieta specifica per chi è reduce di un evento cardiaco come l'infarto miocardico, mentre l'alimentazione gioca comunque un ruolo nella prevenzione e nel controllo dei fattori di rischio.

Per chi ha avuto un infarto miocardico, o soffre o ha sofferto di angina pectoris, è importante cercare di mangiare in modo equilibrato seguendo un regime alimentare che assicuri un corretto apporto di grassi, di proteine, di carboidrati ed eliminando le bevande alcoliche.



CONSIGLI DIETETICI M. CARDIOVASCOLARI

- **La Dieta mediterranea** , che privilegia il consumo di acidi grassi monoinsaturi (olio di oliva) e omega 3, è stata associata alla riduzione del rischio cardiovascolare. Le linee Guida raccomandano tuttora ai pazienti colpiti da un attacco di cuore una dieta che preveda, oltre a un minore apporto di colesterolo, una riduzione più ampia dell'introito di grassi totali.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Scegliere cibi con un basso contenuto di grassi saturi e colesterolo.
- Scegliere cibi ad elevato contenuto di amido e fibre e basso tenore in zuccheri semplici.
- Cucinare senza grassi aggiunti. Preferire metodi di cottura come: il vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, piuttosto che la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne.
- Mangiare con moderazione e preferire 5 pasti: colazione, merenda a metà mattina, pranzo, merenda nel pomeriggio e cena, invece di tre pasti troppo abbondanti.



CONSIGLI DIETETICI M. CARDIOVASCOLARI

I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata.

Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta quantità (porzione) dell'alimento e rispettare le frequenze con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato.

L'alimentazione della giornata deve rispettare il bilancio energetico di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione.



CONSIGLI DIETETICI M. CARDIOVASCOLARI

ALIMENTI NON CONSENTITI:

- Superalcolici e alcolici.
- Alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia poiché contengono elevate quantità di sale. quali torte, Alimenti conservati sott'olio, alimenti precotti o preconfezionati.
- Cibi da fast-food.
- Salse tipo maionese e ketchup.
- Fritture, pastella ed intingoli.
- Snack salati come patatine, pop-corn e noccioline.
- Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero anche se riportano la dicitura “senza zuccheri aggiunti” e apportano molte calorie.
- Condimenti grassi come burro, lardo, panna, pancetta, margarine.
- Insaccati come mortadella, salame, salsicce, wurstel.
- Dolci pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle, merendine, brioche.



CONSIGLI DIETETICI M. CARDIOVASCOLARI

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE*

- Sale. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura ed evitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità. Le fonti alimentari di sodio sono rappresentate non solo dal sale (cloruro di sodio) aggiunto nella cucina casalinga, nei consumi fuori casa o a tavola ma anche da quote non evidenti come ad esempio, quelle utilizzate nei prodotti industriali ed artigianali per la preparazione o conservazione dei cibi.
- Pane e prodotti da forno quali crackers, grissini, cereali da prima colazione. Tra i prodotti trasformati, la principale fonte di sale nella nostra alimentazione abituale è rappresentata proprio dai derivati dei cereali. Si tratta di alimenti che comunemente non vengono considerati come possibili apportatori di sale, ma che invece ne apportano più di quanto pensiamo anche perché sono presenti quotidianamente sulla nostra tavola.
- Carni rosse.
- Marmellata e miele. Zucchero bianco e zucchero di canna per dolcificare le bevande.
- Caffè, limitare il consumo a non più di 2 al giorno, preferibilmente decaffeinato.
- Formaggi ad alto contenuto in grassi e sale, come pecorino, gorgonzola, feta, formaggi fusi; ridurre le porzioni o preferire i formaggi che contengono minor contenuto di sodio come il Grana Padano DOP che contiene il 50-70% di sodio in meno rispetto a quelli sopra citati.



CONSIGLI DIETETICI M. CARDIOVASCOLARI

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Verdure crude e cotte da assumere in porzioni abbondanti. Possono essere lessate, cotte al vapore o al forno. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente i sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti necessari per l'organismo e utili a scopo preventivo sul rischio cardiovascolare.
- Frutta, circa due-tre frutti di medie dimensioni per il loro contenuto di sali minerali, vitamine ed antiossidanti. La frutta andrebbe consumata con la buccia (ben lavata). Preferire quella di stagione e limitare al consumo occasionale i frutti zuccherini quali cachi, fichi, uva.
- Pesce (fresco o surgelato) tre-quattro volte alla settimana. Privilegiare il pesce azzurro con elevato contenuto di acidi grassi omega 3 che inibiscono l'aggregazione piastrinica (fattore di rischio cardiovascolare).
- Legumi (ceci, fagioli, piselli, fave, ecc.) sono un'importante fonte di proteine vegetali (possono pertanto essere considerati dei veri e propri secondi piatti) da preferire a tutti gli alimenti ricchi di proteine. Si consiglia di consumarli in associazione ai cereali (2-3 volte alla settimana) componendo così dei piatti unici.
- Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) proveniente da tagli magri e che sia privata del grasso visibile. Pollame senza pelle.
- Affettati più magri come prosciutto cotto, crudo dolce o bresaola privandoli del grasso visibile con la frequenza di 1 volta a settimana.



CONSIGLI DIETETICI M. CARDIOVASCOLARI

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI:

- Formaggi freschi come ricotta, stracchino, mozzarella consumandoli non più di due volte alla settimana, in alternativa al secondo piatto. E' possibile consumare giornalmente Grana Padano DOP grattugiato come condimento per pasta, riso e verdure. Questo formaggio è un concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione, il suo consumo incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio.
- Uova, 2 alla settimana.
- Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati da assumere almeno una volta al giorno
- Riso, pasta e pane integrali da preferire ai corrispettivi raffinati.
- Olio d'oliva, aggiunto a crudo e con moderazione.
- Brodo vegetale
- Spezie e aromi per insaporire le pietanze, limone e aceto balsamico
- Acqua, almeno 1,5 litri al giorno (preferibilmente acqua oligominerale).



CONSIGLI DIETETICI M. CARDIOVASCOLARI

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- In caso di [sovrappeso o obesità](#) si raccomanda la riduzione del peso e del “giro vita” ossia la circonferenza addominale, indicatore della quantità di grasso depositata a livello viscerale. Valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna si associano ad un rischio cardiovascolare “moderato”, valori superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna sono associati ad un "rischio elevato". Tornare ad un peso normale permette di ridurre tutti i fattori di rischio cardiovascolare (come diabete mellito tipo 2, [ipertensione arteriosa](#), [ipercolesterolemia](#), [ipertrigliceridemia](#)).
- Evitare le diete “fai da te”. In caso di sovrappeso e/o obesità è indispensabile seguire una dieta che verrà concordata con il Medico specialista in base all’evoluzione della malattia.
- Rendere lo stile di vita più attivo (abbandona la sedentarietà! Se puoi evita l’uso dell’ascensore e fai le scale a piedi).
- Praticare attività fisica che deve essere incrementata in modo graduale nelle 3-6 settimane dopo la dimissione dall’ospedale e concordata con il Medico.
- Leggere le etichette dei prodotti, soprattutto per accertarsi del loro contenuto in zuccheri, grassi idrogenati e sale.
- Non fumare: il fumo aumenta il rischio di ipertensione arteriosa e anche il rischio di infarto cardiaco, ictus cerebrale e altre malattie delle arterie. La probabilità per un fumatore di subire un ictus è doppia rispetto a chi non fuma ed è cinque volte maggiore il rischio di avere problemi al cuore.



CONSIGLI DIETETICI M. CARDIOVASCOLARI

CONSIGLI PRATICI

- Oltre al sale-cloruro di sodio, il sodio si trova negli alimenti con altri nomi quali il glutammato di sodio (il principale ingrediente dei dadi da brodo), benzoato di sodio (conservante nelle salse, nei condimenti e nelle margarine) e il citrato di sodio (esaltante di sapore dei dolci, gelatine e alcune bevande).
- Scegli sughetti semplici come pomodoro o sughetti di verdura per condire pasta o riso.

IN CORSO DI POLIFARMACOTERAPIA

- Attenzione se si assumono un diuretico risparmiatore di potassio o farmaci antiaritmici: è consigliabile avvisare il medico prima di apportare modifiche sostanziali alla propria dieta.
- Durante la [terapia anticoagulante](#) (farmaci Coumadin o Sintrom) è importante non eccedere con l'apporto della vitamina K, la quale contrasta l'efficacia di questi medicinali. Gli alimenti ricchi in vitamina K quali broccoli, cavolo, verza, crauti, cavolfiore, lattuga, insalate, cavolini di Bruxelles, soja, maionese, fegato bovino, tè verde, lenticchie, spinaci, prezzemolo, dovrebbero essere limitate. Inoltre si sconsiglia l'uso di bevande alcoliche durante la terapia anticoagulante.



CONSIGLI DIETETICI M. CARDIOVASCOLARI

Ricette consigliate :

Sformato di sedano rapa con cannellini, Grana Padano e curcuma

Insalata salmone e lenticchie

Minestra lenticchie con mezze maniche

Dentice con arance, finocchi e fagiolini

Tartare di pesce spada agli agrumi

Grano spezzato con verdure e pollo alle erbe aromatiche

Filetti di merluzzo con ciliegini

Salmone marinato

Zucchine alle noci

Insalata di riso con mele, noci e Grana Padano DOP



Università della Terza Età



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**

Dr. Salvatore Crucitti
Specialista in Tossicologia Clinica
Esperto in Chirurgia Laser CO2