



Fondazione Svizzera
di Cardiologia

Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale

Alimentazione sana per il cuore e i vasi sanguigni



Editrice:
Fondazione Svizzera di Cardiologia
Dufourstrasse 30
Casella postale
3000 Berna 14
Telefono 031 388 80 80
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Conto per offerte CP 69-65432-3
IBAN CH80 0900 0000 6906 5432 3

Grafica: Jenny Leibundgut, Berna
Foto e illustrazioni: banca dati di immagini Dreamstime e Fotolia, Markus Senn,
Peter Derron, Kuhn Rikon AG, Roche Vitamins AG, Edition Fona GmbH, Jenny Leibundgut
Stampa: W. Gassmann AG, Bienne

Indice

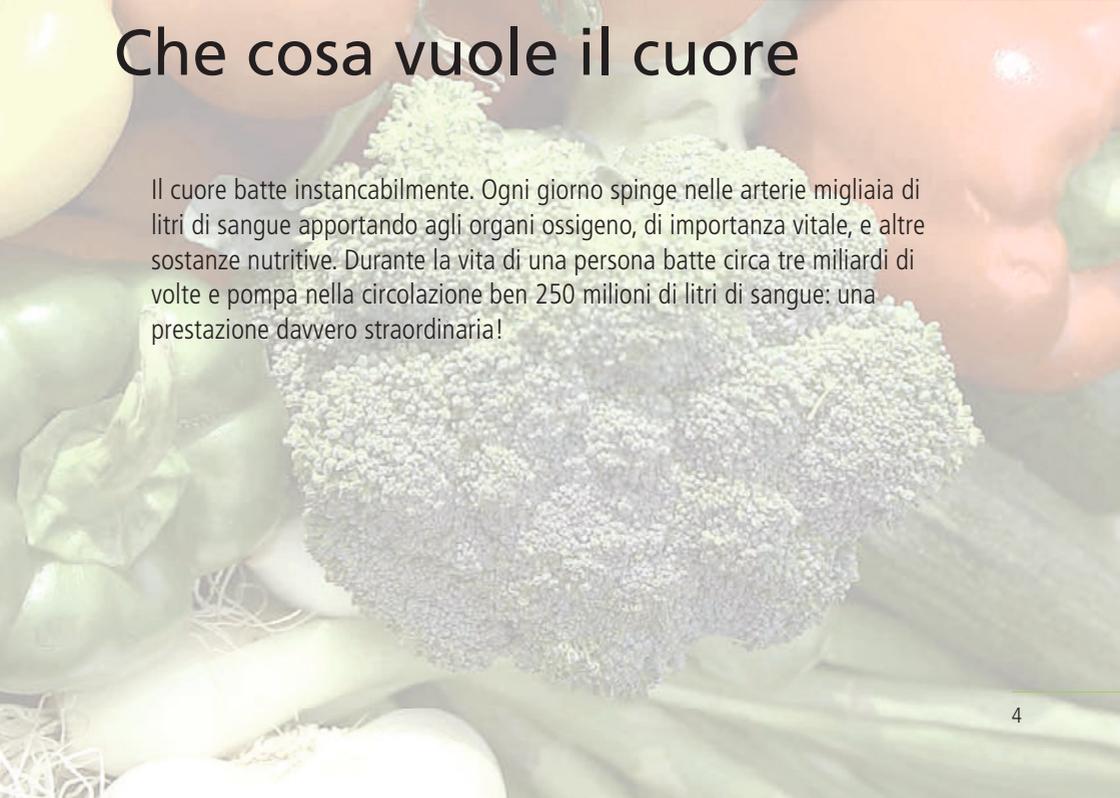
Che cosa vuole il cuore	4
Rischi per il cuore e i vasi sanguigni	6
Faccia un test del suo comportamento alimentare	8
La dieta mediterranea, chiave della salute	10
La pillola vitaminica miracolosa non esiste	26
Functional food	28
Le 10 regole d'oro	30





Che cosa vuole il cuore

Il cuore batte instancabilmente. Ogni giorno spinge nelle arterie migliaia di litri di sangue apportando agli organi ossigeno, di importanza vitale, e altre sostanze nutritive. Durante la vita di una persona batte circa tre miliardi di volte e pompa nella circolazione ben 250 milioni di litri di sangue: una prestazione davvero straordinaria!



Senza il cuore non funziona niente. Perciò il motore della nostra vita merita di essere trattato bene. Ma invece di prendersi cura del cuore molte persone lo espongono a sollecitazioni inutili. E benché non avvertiamo le conseguenze di questo comportamento sui vasi sanguigni, con il passare degli anni essi subiscono alterazioni gravi. Alcuni prestano attenzione al grande lavoro compiuto dal proprio cuore solo quando si manifestano disturbi dell'irrorazione sanguigna e la sua forza minaccia di ridursi.

Uno stile di vita sano fa bene al cuore. Gli giovano un peso normale e la rinuncia a fumare così come l'equilibrio psichico, poco stress e un'attività fisica regolare. Ma soprattutto il cuore apprezza anche un'alimentazione variata. Quello che mangiamo può essere utile, ma anche nocivo ai vasi sanguigni. Tassi sanguigni sfavorevoli dei grassi contribuiscono a danneggiare le arterie. Il fumo di sigaretta e l'ipertensione pregiudicano ulteriormente l'elasticità e lo stato dei vasi sanguigni. L'arteriosclerosi ne è la ben nota conseguenza.

Per arteriosclerosi si intende un'alterazione patologica dei vasi sanguigni. Il processo arteriosclerotico, di cui non ci si accorge, inizia quando grassi, cellule del sangue, del tessuto connettivo e muscolari si depositano nella parete vasale interna, l'endotelio. Queste cosiddette placche possono restringere il lume delle arterie e ridurre il flusso del sangue. La situazione diventa pericolosa se una placca, per influssi interni ed esterni, si rompe e si forma un coagulo di sangue (trombo). Se un trombo occlude un vaso sanguigno l'apporto di sangue è interrotto e si ha l'infarto: la zona di tessuto irrorata da quell'arteria muore. L'occlusione può verificarsi a livello del cuore (infarto cardiaco, angina pectoris), del cervello (ictus cerebrale) o di una gamba (arteriopatia obliterante periferica AOP).





Rischi per il cuore e i vasi sanguigni

Molte malattie cardiovascolari sono direttamente o indirettamente correlate all'alimentazione. Le iperlipidemie e l'iperglicemia (tasso sanguigno eccessivo di grassi e zuccheri) come pure l'ipertensione arteriosa possono essere conseguenze del sovrappeso e dell'alimentazione sbagliata che lo determina.

Ci sono anche fattori di rischio indipendenti dall'alimentazione. Fumare, ad esempio, è un veleno per il cuore. Il monossido di carbonio che si forma fumando «ruba» al sangue l'ossigeno, con conseguenze negative sull'apporto di ossigeno agli organi e sulla loro irrorazione sanguigna. Inoltre fumare fa salire la pressione arteriosa, peggiora i tassi del colesterolo e aumenta il fabbisogno di vitamine. Quindi non può fare nulla di meglio per la salute che smettere questa pessima abitudine!

Anche un'attività fisica troppo scarsa ha effetti sfavorevoli sulla salute del cuore. Un'ulteriore sollecitazione è costituita dallo stress negativo: se dura a lungo fa male sia al cuore che allo stato d'animo.

Oltre ai fattori su cui si può influire hanno importanza anche l'età, il sesso e la predisposizione genetica. Il rischio di malattia arteriosclerotica aumenta nettamente negli uomini a partire da 45 anni e nelle donne dopo la menopausa. Se nella sua famiglia si sono verificati casi precoci (uomini prima dei 45 anni e donne prima dei 55) di infarto cardiaco, angina pectoris o ictus cerebrale deve prestare particolare attenzione a uno stile di vita sano.

Fattori di rischio per malattie cardiovascolari dipendenti dall'alimentazione

- Ipertensione arteriosa
- Lipidemie sfavorevoli
- Diabete mellito di tipo 2
- Sovrappeso ed eccesso di grasso a livello addominale

Altri fattori di rischio per malattie cardiovascolari su cui si può influire

- Fumo
- Sedentarietà
- Stress persistente



Faccia un test del suo comportamento alimentare

► Con che frequenza mangia frutta e/o verdura fresca (comprese insalate)? 1 porzione corrisponde circa a una manciata (120 g).

• Meno di 1 porzione al giorno	0
• 1 porzione al giorno	1
• Da 2 a 4 porzioni al giorno	2
• 5 porzioni al giorno	3

► Con che frequenza mangia prodotti a base di cereali integrali (fiocchi di avena, riso integrale, ecc.) o leguminose?

• Da 1 a 2 volte al giorno	2
• Da 2 a 3 volte alla settimana	1
• Raramente	0

► A casa sua arrivano in tavola spesso carne rossa e/o prodotti a base di carne elaborati (salsicce, affettato, «Fleischkäse») ?

• Piuttosto raramente	2
• Diverse volte alla settimana	1
• Almeno 1 volta al giorno	0

► Presta attenzione al contenuto di sale cucinando o negli alimenti?

• No	0
• Occasionalmente	1
• Di solito sì	2

► Con che frequenza mangia pesce?

• Quasi mai	0
• Circa 2 volte al mese	2
• Da 1 a 2 volte alla settimana	3

► Bada a bere poche bibite zuccherate e a mangiare poche torte e pasticcini?

• No, ne consumo a piacimento	0
• Talvolta faccio effettivamente attenzione, ma non vi do grande importanza	1
• Sì, me ne concedo al massimo 1 volta al giorno	2

Grazie alla Sua donazione la Fondazione Svizzera di Cardiologia può

- sostenere i **ricercatori** in Svizzera affinché acquisiscano nuove conoscenze sulle cause delle cardiopatie.
- dare il suo supporto a **progetti di ricerca** per sviluppare nuovi metodi d'esame e di trattamento.
- consigliare le **persone colpite** e i loro **familiari** e mette a loro disposizione opuscoli informativi sulla patologia, sul trattamento e sulla prevenzione
- **informare** la **popolazione** sulla prevenzione efficace delle malattie cardiovascolari e dell'ictus cerebrale e la motiva ad adottare uno stile di vita sano per il cuore.

I nostri servizi per Lei quale sostenitrice/sostenitore:

- Consulenza al **telefono del cuore 0848 443 278** da parte dei nostri specialisti (in tedesco o in francese).
- Risposta scritta alle Sue domande nella nostra **consultazione** su www.swissheart.ch/consultazione.
- Test del cuore personale **CardioTest®** gratuito (a partire da un contributo di sostenitore di CHF 60.– all'anno).
- **Rivista «Cuore e ictus cerebrale»** (4 volte all'anno).



Sì, vorrei diventare sostenitrice / sostenitore!



Sì, inviatemi per favore senza impegno, per conoscenza, un esemplare della **rivista per i sostenitori «Cuore e Ictus cerebrale»!**



Fondazione Svizzera
di Cardiologia

Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale

La Fondazione Svizzera
di Cardiologia è
certificata dalla ZEW0
dal 1989.



► **Quante bevande alcoliche beve al giorno ad esempio vino rosso, vino bianco (un bicchiere = 1 dl), birra (un bicchiere = 3 dl) o grappa/liquori (1 bicchierino = 2 cl)?**

• Non bevo alcolici o solo occasionalmente ne bevo un bicchiere	2
• Ne bevo al massimo 1–2 bicchieri al giorno	1
• Arrivo certamente a 3 bicchieri o più	0

► **Stai attento a mantenere nella norma* il peso e la circonferenza addominale?**

• Sì, cerco di mantenerli in limiti sani	2
• Sì, già da tempo cerco invano di eliminare il sovrappeso	1
• No, non mi importa quanto peso finché sono in buona salute	0

Valutazione

Sommi i punti delle risposte corrispondenti al tuo caso.

Da 14 a 18 punti: ci felicitiamo con lei. La sua alimentazione è esemplare. Continui così!

Da 7 a 13 punti: in linea di principio la sua alimentazione è buona. Però c'è ancora qualche margine per migliorarla. La lettura di questo opuscolo la aiuterà a ottimizzarla.

Da 0 a 6 punti: per quanto riguarda l'alimentazione non se ne preoccupa. La noncuranza ha certamente anche dei vantaggi. Cionondimeno dovrebbe occuparsi un po' di più del suo comportamento alimentare. Tenere conto di alcuni consigli dati in questo opuscolo avrà effetti positivi sulla sua salute e sul suo benessere generale.

La Società Svizzera di Nutrizione (SSN) offre un test dettagliato sull'alimentazione nel suo sito internet www.sge-ssn.ch.

* BMI (indice di massa corporea) non superiore a 25, circonferenza addominale non superiore a 102 cm negli uomini e 88 cm nelle donne. Calcolo del BMI: peso in kg : (statura in metri)²



La dieta mediterranea, chiave della salute

La dieta mediterranea è sana ed è pure un piacere culinario, sempreché ci si riferisca a quella originale. Ed è di questa che parliamo, perché è caratterizzata da ingredienti freschi, preparazioni semplici che salvaguardano il valore nutritivo e molti cibi di origine vegetale. Il segreto non ancora completamente chiarito del suo effetto positivo è costituito dal fatto che essa fornisce all'organismo in misura ottimale carboidrati complessi con le loro fibre alimentari, vitamine e grassi sani, prevalentemente vegetali.

I principi della dieta mediterranea comprendono molta frutta e verdura fresca, cereali, leguminose, pesce nonché olio di colza e d'oliva. Oltre all'alimentazione sana, la rinuncia a fumare, molta attività fisica e un buon controllo dello stress contribuiscono in misura decisiva a migliorare la salute.

I pilastri della dieta mediterranea

- Pasta, riso, mais e patate, ma anche leguminose come lenticchie, fagioli e piselli ci apportano carboidrati e proteine.
- I pasti comprendono in abbondanza verdura e insalate fresche, crude e cotte.
- La frutta fresca si mangia tutti i giorni.
- Le fonti principali di grassi sono gli oli vegetali, in particolare l'olio di colza e d'oliva.
- Poca carne, preferibilmente pollame, e poco pesce. Scelga possibilmente carne da produzione biologica e rispettosa degli animali. Dal punto di vista ecologico un diffuso consumo di pesce è problematico. Già oggi il patrimonio ittico dei nostri mari è minacciato! Prediliga pesci di lago locali; tra il pesce d'allevamento, opti per i prodotti bio e, tra il pesce di cattura, per i prodotti raccomandati con il sigillo di garanzia MSC (Marine stewardship council).
- Per insaporire usare erbe aromatiche, spezie (fresche o essiccate), cipolle e aglio.
- Mangiare con calma aumenta il piacere e favorisce la sensazione di sazietà.



Alimentazione equilibrata e senza eccedere

Cerchi di curare un'alimentazione il più possibile equilibrata. Provi continuamente nuovi piatti e sperimenti erbe aromatiche e spezie. Con un'alimentazione variata si assicurerà un apporto alimentare completo, evitando le carenze. Variato non deve però significare «abbondante». La piramide alimentare svizzera raffigura le quantità dei singoli gruppi di alimenti che dovrebbero costituire un'alimentazione sana.

La piramide alimentare svizzera

Dal profilo quantitativo il maggiore fabbisogno riguarda gli alimenti dei piani inferiori della piramide, mentre quello degli alimenti dei piani superiori è minore. Non ci sono cibi vietati. Un'alimentazione sana è costituita dall'associazione di diversi cibi nel giusto rapporto.

Importante è che gli alimenti siano scelti nel modo più variato possibile, preferibilmente di stagione, ed elaborati e preparati con riguardo. Il mix adeguato contribuisce anche a un bilancio energetico equilibrato, che a sua volta favorisce un peso corporeo sano. A tal fine l'apporto calorico dovrebbe basarsi sul suo consumo personale di calorie. Infatti aumentiamo di peso se mangiamo più di quanto consumiamo e viceversa. Cerchi di trovare una buona via di mezzo in cui si sente bene e che corrisponda alla sua costituzione fisica. In questo contesto è utile un'attività fisica regolare.





cietà Svizzera di Nutrizione SSN, Ufficio federale della sanità pubblica UFSP / 2011

Piramide alimentare svizzera

Dolci, snack salati e alcolici

In piccole quantità.

Oli, grassi e frutta oleaginosa

Ogni giorno olio e frutta oleaginosa in piccole quantità. Burro/margarina con moderazione.

Latticini, carne, pesce, uova e tofu

Ogni giorno 3 porzioni di latticini e 1 porzione di carne/pesce/uova/tofu...

Cereali, patate e leguminose

Ogni giorno 3 porzioni. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali.

Verdura e frutta

Ogni giorno 5 porzioni di diversi colori.

Bibite

Ogni giorno 1–2 litri di bevande non dolcificate; privilegiare l'acqua.



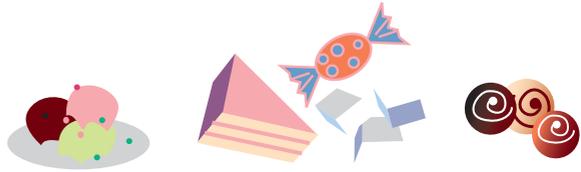
I carboidrati, fornitori di energia

Gli alimenti contenenti carboidrati (come la pasta, le patate o il pane) forniscono all'organismo l'energia necessaria. I prodotti a base di cereali integrali, le leguminose e il riso selvatico contengono inoltre vitamine, sostanze minerali e sostanze vegetali secondarie. Il loro elevato contenuto di fibre alimentari stimola la digestione e può avere un influsso positivo sul tasso del colesterolo.

SUGGERIMENTO

- Associ lenticchie, ceci o fagioli a riso, mais o pasta. Così mangerà anche delle proteine in composizione ideale.





Anche gli zuccheri semplici come il glucosio (zucchero d'uva), lo zucchero bianco e quello bruno fanno parte dei carboidrati e nell'intestino sono assorbiti rapidamente. Un frequente consumo di zucchero stimola la secrezione di insulina e l'accumulo di grasso nell'organismo. Assieme a un notevole consumo di grassi questo può contribuire al sovrappeso e favorire il diabete mellito di tipo 2. Perciò usi lo zucchero con parsimonia.

- Per soddisfare la voglia di dolce ci sono la frutta fresca e quella secca (fichi, albicocche e prugne). È vero che anch'esse forniscono zucchero, ma inoltre anche vitamine, sostanze minerali e fibre alimentari.
- Il cioccolato è un piacere per il corpo e lo spirito. In piccole quantità soprattutto quello scuro fornisce preziosi polifenoli, che possono avere effetti favorevoli sui vasi sanguigni.
- Gli yogurt alla frutta, le fette al latte e le bibite energetiche contengono spesso molto zucchero. Perciò vanno consumati con moderazione, optando invece per yogurt naturale, «pumpernickel» e latte scremato tipo drink o latticello. A tal fine legga le indicazioni sulle confezioni dei prodotti.
- Eviti le bibite dolci, che forniscono solo calorie inutili, come d'altronde le bibite per sportivi e i succhi di frutta.





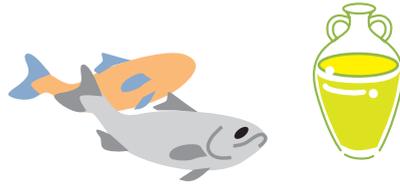
Grassi, oli e semi oleaginosi

Oltre a essere importanti fornitori di energia, i grassi e gli oli conferiscono aroma e rafforzano il sapore, contribuendo a farci gustare il cibo.

Oggi sappiamo che per l'insorgenza dell'arteriosclerosi la quantità di grassi è meno importante della loro qualità. Migliori per la salute del cuore sono gli acidi grassi insaturi, presenti in concentrazione particolarmente elevata negli oli vegetali come l'olio di colza e d'oliva, ma anche nei semi oleaginosi, nell'avocado e nel pesce grasso. Hanno un influsso favorevole sul tasso sanguigno dei lipidi, sulla coagulazione del sangue e sulle reazioni infiammatorie che possono svolgere un ruolo nell'insorgenza dell'infarto cardiaco e dell'ictus cerebrale, come pure sulle allergie e sulla pressione arteriosa. Sono preferibili agli acidi grassi saturi, contenuti soprattutto in alimenti di origine animale come il burro e la panna, come pure nella carne, ma anche nel grasso di cocco e di palma e in tutti i prodotti che ne derivano.

SUGGERIMENTI

- Come fonti principali di grassi per la cucina fredda utilizzi olio di colza e d'oliva. Soprattutto l'olio di colza ha un elevato contenuto di pregiati acidi grassi omega-3 vegetali. Per stufare, cuocere al vapore, cuocere a fuoco lento sono adatti l'olio di colza (raffinato), l'olio d'oliva (raffinato), l'olio di colza HOLL (High-Oleic – Low Linolenic, cioè ad alto tenore di acido oleico e basso tenore di acido linolenico) e l'olio di girasole HO (High-Oleic). I due ultimi si possono usare anche per friggere e arrostitire, perché gli acidi grassi che contengono non vengono distrutti dal calore, per cui non si formano sostanze indesiderate.
- Anche se l'olio d'oliva e l'olio di colza sono sani non deve dimenticare una cosa: contengono altrettante calorie di tutti gli altri oli. Perciò le persone con problemi di peso devono usarne con moderazione.
- I semi oleaginosi, soprattutto le noci, hanno un elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi e inoltre sono ricchi di vitamine e sostanze minerali. Con una manciata (20 grammi) di noci al giorno fa del bene al suo cuore! Se contemporaneamente consuma meno grassi saturi non c'è neppure il rischio di aumentare di peso.

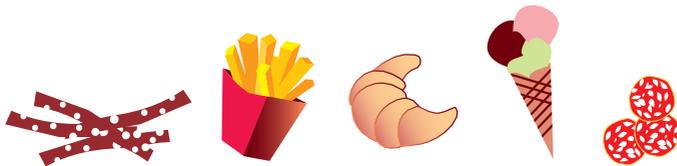


Omega-3: il grasso che protegge

Altre fonti ideali di grasso sono gli acidi grassi omega-3, contenuti nel pesce, acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaesaenoico (DHA) così come l'acido alfa-linolenico (ALA) presente in alcune piante. Essi diminuiscono la tendenza del sangue a coagulare e abbassano la pressione arteriosa, riducendo così il rischio di infarto cardiaco e ictus cerebrale. I pesci di acque fredde come il salmone, l'aringa e lo sgombrone ne contengono quantità particolarmente elevate. In questo caso vale dunque la (insolita) regola: più grasso c'è nel pesce, più alto è il contenuto di grassi omega-3 e migliore è l'effetto sulla circolazione e sui vasi sanguigni, a condizione che il loro consumo non causi un indesiderato aumento di peso.

- Anche in alcuni oli vegetali (come l'olio di colza, di lino e di noci) nonché nelle noci è presente l'acido alfa-linolenico. Nel metabolismo del corpo umano questo acido grasso omega-3 può essere trasformato – anche se in misura minore – negli acidi grassi che si trovano nei pesci. Quindi è molto consigliabile specialmente l'olio di colza, anche se in quantità limitata. Per i vegetariani è molto importante un consumo sufficiente di fonti vegetali di acidi grassi omega-3.





Spesso i grassi e il sale sono nascosti

Generalmente consumiamo molti grassi e molto sale senza accorgercene, perché spesso si nascondono dove si ritiene che non ce ne siano o comunque non in questa quantità. Perciò vale la pena leggere attentamente la dichiarazione del contenuto di sostanze nutritive dei prodotti.

Nella popolazione svizzera il consumo medio di sale (9,1 g al giorno) è quasi il doppio della quantità raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), ovvero 5 g al giorno. Un consumo troppo alto di sale porta a un aumento del volume del sangue e, in molte persone, fa salire la pressione arteriosa. Perciò si dovrebbe prestare attenzione a un uso parsimonioso del sale, in generale ma specialmente da parte di ipertesi e diabetici come pure delle persone anziane e di quelle con funzionalità renale ridotta.

• Alimenti con molto sale e molti grassi

	Sale	Grassi
Insaccati e prodotti a base di carne (anche di vitello)	X	X
Formaggio	X	X
Panna intera e prodotti a base di latte intero		X
Gelato alla crema		X
Fritti	X	X
Piatti precotti	X	X
Prodotti da forno come pasta sfoglia e prodotti fritti	X	X
Patatine chips, grissini al burro, salatini da aperitivo	X	X
Certe miscele per muesli (crunch) e barrette di cereali		X
Salse e condimenti contenenti grassi	X	X
Minestre	X	

- Generalmente gli snack contengono molti grassi nascosti e non benefici, oltre a molto sale. Perciò le patatine chips, le noccioline e le arachidi salate o le barrette energetiche non sono merendine adatte. Dia la preferenza alla frutta e alla verdura.



Proteine

Nonostante il nostro corpo possa ricavare energia anche dalle proteine, quest'ultime sono importanti soprattutto come «mattoncini di costruzione» e in tal senso svolgono svariate funzioni: servono a costruire cellule e membrane, rendono possibile la contrazione dei muscoli, proteggono agendo da anti-corpi e fattori di coagulazione, catalizzano come enzimi le reazioni biochimiche nel nostro corpo. Gli elementi di base delle proteine sono gli amminoacidi che formano, in diverse possibilità di combinazione, le proteine di tutti gli esseri viventi: l'uomo, gli animali, le piante e i microrganismi.

- Anche senza carne o pesce è possibile coprire bene il fabbisogno giornaliero di proteine consumando latticini e uova. Per chi rinuncia anche a quest'ultimi è opportuno combinare – vale a dire mangiare nello stesso giorno – cereali insieme a leguminose come fagioli, lenticchie o soia.
- Nei prodotti di origine animale spesso le proteine sono associate ai grassi. Se possibile dia la preferenza ad alimenti con scarso contenuto di grassi, come pesce o pollame senza pelle. Consumi con moderazione carne rossa.
- Per anni le uova sono state tabù in quanto «bombe di colesterolo». Oggi però sappiamo che il colesterolo assunto con l'alimentazione influisce solo in scarsa misura sulla salute cardiovascolare. Le uova sono una fonte preziosa di proteine. Inoltre contengono tutta una serie di vitamine e sostanze minerali e sono dunque un valido costituente della nostra alimentazione.





Frutta, verdura e fibre alimentari

Con un apporto calorico ridotto, la frutta e la verdura contengono preziose vitamine, sostanze minerali e oligoelementi. Inoltre forniscono all'organismo antiossidanti e sostanze vegetali secondarie che possono avere un effetto protettivo dall'infarto cardiaco, dal cancro e da altre malattie.

È provato che un'alimentazione con elevato contenuto di fibre alimentari provenienti da leguminose, prodotti a base di cereali integrali, patate, frutta e verdura ha un effetto favorevole sulla salute cardiovascolare. Inoltre le fibre alimentari stimolano la digestione e tengono in esercizio l'intestino.

SUGGERIMENTI

- Mangi 5 volte al giorno una porzione di frutta e verdura (cruda e cotta), corrispondente a una quantità giornaliera di circa 600 g.
- Se il suo consumo di frutta e verdura è scarso cerchi di aumentarlo a poco a poco: ogni tanto mangi un po' di verdura cruda e come dessert scelga un frutto fresco.
- Mangiando prodotti di stagione il periodo di tempo che trascorre tra la raccolta e il consumo di quelli nostrani è notevolmente più breve. Così, evitando i trasporti a lunga distanza, vanno perse meno sostanze nutritive pregiate.
- Se i prodotti che desidera non sono disponibili freschi oppure le manca il tempo per prepararli, le verdure surgelate costituiscono una pratica alternativa.
- Sbucciando la frutta e la verdura (tranne agrumi, banane, ecc.) si perdono preziose sostanze nutritive e inerti. Lavarle a fondo basta senz'altro!





Prezioso calcio dai latticini

Alle nostre latitudini il latte è una delle più importanti fonti di calcio (importante per le ossa e i denti). Inoltre i latticini contengono preziose vitamine e proteine di alto valore nutritivo ma spesso anche molti grassi. Anche in questo caso è possibile tenere sotto controllo l'apporto lipidico e calorico.

- Mangi 2 o 3 porzioni di latticini al giorno: ad esempio un bicchiere di latte, un pezzo di formaggio, uno yogurt o del quark.
- La panna intera si può sostituire del tutto o in parte con la panna semigrassa o la panna da caffè.
- Fra i latticini scelga la variante magra, come ad esempio il latte drink e il quark magro oppure il blanc battu, il cottage cheese o la mozzarella.





I liquidi come fonte di vita

Beva a sufficienza, preferibilmente acqua o tè non zuccherato. Un apporto sufficiente di liquido, da uno a due litri al giorno, costituisce la base di un metabolismo funzionante e previene inconvenienti come la stitichezza e problemi circolatori.

SUGGERIMENTI

- Specialmente le persone anziane spesso non hanno la sensazione di sete. Se dimentica sovente di bere, tutte le mattine metta una bottiglia con 1 o 2 litri di acqua minerale o di tè senza zucchero nel posto in cui si trattiene più spesso.
- Il caffè piace. Senza esitazione può gustarne 4 o 5 tazze ripartite nel corso della giornata.





Alcol: un bicchiere, al massimo due

In base alle conoscenze attuali l'alcol a piccole quantità ha un influsso positivo sulla salute del cuore. I polifenoli contenuti soprattutto nel vino rosso hanno un effetto protettivo sui vasi sanguigni, prevenendo l'arteriosclerosi. Ma beva vino o birra con misura. E, se finora non ne beveva, non cominci a consumare bevande alcoliche per un loro possibile influsso favorevole sulla salute.

Regole per consumare con moderazione bevande alcoliche

- Consiglio per le donne: al massimo 1 dl di vino o 3 dl di birra al giorno, ai pasti
- Consiglio per gli uomini: al massimo 2 dl di vino o 6 dl di birra al giorno, ai pasti
- Evitare gli eccessi
- Niente bevande alcoliche in gravidanza e durante l'allattamento
- Inserire 2 o 3 giorni senz'alcol alla settimana

Le indicazioni valgono per persone che non hanno né tendenza alla dipendenza né malattie del fegato.



Preparare i cibi con riguardo e con pochi grassi

- Riscaldare solo per breve tempo gli alimenti, se possibile freschi. Alternative ad arrostitire, friggere e grigliare sono la cottura nel forno a bassa temperatura, la cottura al vapore e quella nel wok.
- Per limitare l'apporto di calorie cucinando basta sfruttare i vantaggi delle padelle con rivestimento antiaderente di ottima qualità, che permettono di arrostitire con un minimo di grassi.
- Il pesce si dovrebbe cuocere a fuoco lento, lessare, preparare alla griglia, affogare o cuocere al forno.
- La carta per la cottura al forno e i fogli d'alluminio permettono di cuocere con pochi grassi: avvolga il pollo, il pesce o l'arrosto assieme alla verdura e alle erbe in un foglio d'alluminio e cuocia la pietanza nel forno. Oppure, più semplicemente e senza foglio d'alluminio, prepari tutto assieme nel recipiente per la cottura a vapore o nella pentola a pressione.
- Per le salse faccia maggiore uso di verdura e brodo (prestando attenzione a grassi e sale). Il vino bianco va bene per evitare che i cibi aderiscano alla padella. Adoperi con parsimonia la panna.



Perdere i chili superflui

Il sovrappeso si presenta quando il corpo assume più energia (calorie) di quella necessaria. Se desidera dimagrire durevolmente è opportuno modificare l'alimentazione e praticare più movimento.

- Tenere un diario alimentare aiuta a riconoscere le cattive abitudini e modificare in positivo i propri comportamenti alimentari. Annoti con precisione tutto quello che mangia e beve: così si potrà rendere conto di quante calorie nascoste assume.
- Un'alimentazione equilibrata inizia con la spesa: pianifichi le derrate da comprare e si attenga alla lista. Non vada mai al negozio a stomaco vuoto per evitare gli acquisti d'impulso.
- Prima di scegliere un prodotto controlli i suoi ingredienti. Con molti prodotti è difficile vedere al primo colpo d'occhio che si tratta di «trappole» di grassi e zuccheri.
- Il fabbisogno di calorie diminuisce con l'avanzare dell'età. Si ricordi quindi di ridurre di conseguenza l'assunzione di calorie.
- Pratici regolarmente esercizio fisico. Scelga la disciplina sportiva che le piace di più.
- Per dimagrire ci vuole pazienza: perda lentamente i chili di troppo. L'ideale è 1 o 2 al mese.
- Cerchi aiuto ad esempio presso il/la medico di famiglia oppure in un gruppo di auto-aiuto.
- Non si scoraggi per eventuali ricadute.





La pillola vitaminica miracolosa non esiste

Le vitamine sono sostanze indispensabili per la vita che l'organismo, con poche eccezioni, non può produrre da sé. Dobbiamo assumerle, come tali o sotto forma di precursori, con l'alimentazione. Per fortuna in massima parte sono contenute negli ingredienti di una cucina equilibrata che ha imparato a conoscere: verdura e frutta, patate, ceci, cereali, funghi, carne, uova e latticini. Un'alimentazione variata secondo la piramide alimentare svizzera garantisce un apporto sufficiente di sostanze di importanza vitale.

Gli integratori alimentari in capsule o in polvere non sostituiscono la natura, ma possono fornire un apporto complementare in situazioni particolari in cui il fabbisogno di sostanze nutritive (o di alcune di esse) è maggiore, ad esempio:

- se non consuma latte o latticini e neppure nessun altro prodotto di origine animale (alimentazione vegana),
- se soffre di una malattia dell'intestino che causa un assorbimento insufficiente di vitamine e sostanze minerali,
- acido folico per le donne che cercano una gravidanza, durante la gravidanza e il periodo d'allattamento,
- se a causa di una malattia o di disturbi dovuti all'età avanzata non si possono più assumere tutti gli alimenti.

Per prevenire un'assunzione insufficiente di vitamina D, nei mesi invernali si dovrebbe prestare attenzione a un'esposizione sufficiente alla luce solare e a un'alimentazione che contenga una quantità sufficiente di vitamina D (ad es. con pesce ricco di grassi) o integrarne l'apporto. Per i neonati e i bambini piccoli fino a 3 anni, le gestanti e le donne che allattano, come pure le persone anziane oltre i 60 anni si consiglia in linea generale un apporto supplementare di vitamina D.

Discuta un eventuale maggiore fabbisogno con il/la medico o nella consulenza dietetica. Tenga presente che sono possibili interazioni con i medicinali. Eviti di associare diversi integratori alimentari per evitare un iperdosaggio.





Functional food

Per functional food secondo la definizione dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) si intendono gli alimenti che, oltre a saziare e apportare sostanze nutritive, promettono un ulteriore effetto benefico: aumentare il nostro benessere fisico. A tal fine gli alimenti sono arricchiti con vitamine, oligoelementi, sostanze minerali o acidi grassi essenziali.

Nell'intento di influire su fattori di rischio cardiovascolari come il tasso del colesterolo o la pressione arteriosa, oggi sono in commercio numerosi prodotti che vantano effetti benefici sulla salute. Si tratta tra gli altri di margarine, yogurt, tipi speciali di latte drink, fiocchi d'avena e altri cibi in fiocchi per la colazione e succhi di frutta con aggiunte di steroli vegetali, esteri dello stanolo, fitosteroli e fitostanoli, acido linoleico, betaglucano dell'avena, pectine o potassio. È comune anche l'aggiunta allo yogurt di colture probiotiche di acido lattico per migliorare la funzionalità intestinale.

Al massimo i functional food possono integrare opportunamente un regime alimentare consapevole, ma mai sostituirlo o compensarlo.





Le 10 regole d'oro

- 1 Il suo cuore batte per lei. Gli faccia del bene.
- 2 Dia la preferenza agli alimenti di origine vegetale rispetto a quelli di origine animale.
- 3 Badi al suo bilancio energetico: adatti l'apporto calorico alle attività fisiche.
- 4 Il sovrappeso è nocivo non solo al cuore. Mantenga il peso e la circonferenza addominale nei limiti normali.

-
- 5 La frutta e la verdura ricche di vitamine a ridotto contenuto calorico e colorate, può mangiarle senza problemi.

 - 6 Sia esigente, si goda i pasti in tranquillità e smetta di mangiare prima di essere sazio/a.

 - 7 Adotti un'alimentazione molto variata e prediliga prodotti freschi.

 - 8 L'alimentazione sana e l'attività fisica, appaiate, hanno un effetto doppiamente positivo sulla salute.

 - 9 Anche dopo un ottimo pasto, le sigarette sono nemiche mortali del cuore. Vi rinunci.

 - 10 Non acquisti prodotti precotti, ma cucini lei! Non solo è molto più sano e gustoso ma è anche divertente.
-

La Fondazione Svizzera di Cardiologia: con impegno contro le malattie cardiovascolari e l'ictus cerebrale

Ci impegniamo affinché un minore numero di persone soffra di malattie cardiovascolari o subisca un ictus cerebrale, si evitino le menomazioni permanenti e le morti premature dovute a tali cause e per le persone colpite la vita resti degna di essere vissuta. A tal fine promuoviamo progetti di ricerca promettenti, svolgiamo attività nell'ambito dell'informazione su queste malattie e della loro prevenzione e assistiamo i pazienti e i loro congiunti consigliandoli. Con un'offerta sostiene la nostra attività. La ringraziamo di cuore per il suo aiuto.



Fondazione Svizzera di Cardiologia

Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale

Fondazione Svizzera di Cardiologia
Dufourstrasse 30
Casella postale
3000 Berna 14
Telefono 031 388 80 80
info@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Conto per offerte CP 69-65432-3
IBAN CH80 0900 0000 6906 5432 3

Consulenza al telefono del cuore 0848 443 278 da parte dei nostri specialisti:
ogni martedì dalle 17.00 alle 19.00 in francese, ogni mercoledì
dalle 17.00 alle 19.00 in tedesco, non disponibile in italiano

Risposta scritta alle sue domande nella nostra consultazione
su www.swissheart.ch/consultazione o per lettera

La Fondazione Svizzera di Cardiologia reca dal 1989 il marchio di qualità ZEWÖ. Esso attesta che la vostra donazione giunge nel luogo adatto e procura con efficienza buoni effetti.

La vostra donazione
in buone mani.

