

LA DIETA DEL CUORE

Servizio di Carla Favaro

Nutrizionista

da [Corriere Salute - CORRIERE DELLA SERA](#) - 17 Aprile 2005

Le nuove indicazioni nutrizionali per prevenire le malattie cardiovascolari puntano meno sui divieti ... Importante, dicono ora gli esperti, è sfruttare al massimo le qualità positive di alcuni cibi.

Una superdieta per tenere lontano le malattie cardiovascolari? È stata recentemente proposta, in un articolo pubblicato dal British Medical Journal, da alcuni ricercatori: in un superpasto, detto "Polymeal", hanno incluso gli alimenti che sembrano offrire il maggiore effetto protettivo per cuore e vasi. I ricercatori hanno calcolato infatti che, se si consumassero tutti i giorni 100 grammi di cioccolato fondente, 70 grammi di mandorle, 150 ml di vino, 400 grammi di frutta e verdura, 2.7 grammi di aglio fresco e in più, quattro volte alla settimana, 120 grammi di pesce, si potrebbe ridurre l'incidenza di malattia cardiovascolare di più del 75 per cento ed aumentare la speranza di vita di 6.6 anni negli uomini e di 4.8 anni nelle donne. Insomma, una sorta di dieta miracolosa, che - è bene sottolinearlo - ha diviso gli stessi addetti ai lavori fra chi l'ha presa molto seriamente, proponendo opportune modifiche per renderla ancora più efficace - e fattibile - e chi invece l'ha considerata una specie di "scherzo", seppure supportato da serie prove scientifiche.

In ogni caso, una dieta come questa, più che spingerci a seguirla, ci suggerisce che: l'alimentazione può davvero avere un ruolo molto importante nel ridurre il rischio di malattia cardiovascolare e che, ai fini preventivi, i divieti lasciano sempre più spazio agli alimenti da valorizzare.

Recenti studi evidenziano che il consumo di due o più porzioni di pesce alla settimana può ridurre sensibilmente il rischio di malattia coronaria sia nelle donne sia negli uomini



Al di là di questa e altre particolarissime diete, ancora sperimentali, quali sono i criteri da seguire a tavola per prevenire le malattie cardiovascolari?

Ne abbiamo parlato con **Domenico Sommariva, docente della Scuola di specializzazione in scienza dell'alimentazione dell'Università degli Studi di Milano e primario della divisione di medicina interna 1 dell'ospedale di Garbagnate Milanese.**

"Se la letteratura di questi ultimi anni conferma gli effetti indesiderabili di alcuni tipi di grassi, - dice Sommariva - evidenzia, però, in modo sempre più convincente, anche il ruolo protettivo svolto da alcuni alimenti e stili alimentari. Ecco perché, accanto alla raccomandazione, sempre valida, di prestare molta attenzione alla scelta dei grassi, si aggiunge il consiglio di adottare una dieta ricca di verdura, frutta (compresa quella secca a guscio), legumi, cereali integrali, alla quale si potranno aggiungere quegli alimenti o sostanze (come l'aglio, le proteine della soia, la fibra solubile), di cui si parla anche negli studi citati".

1) **Grassi da limitare** "Per quanto riguarda i grassi - prosegue l'esperto - conviene tenere sotto controllo soprattutto gli acidi grassi saturi ed i trans perché possono far salire il livello di colesterolo LDL ("cattivo") nel sangue più di tutte le altre sostanze presenti negli alimenti. I grassi saturi si trovano, in particolare, nei prodotti lattiero caseari, nelle carni grasse e in certi oli (come quello di palma e soprattutto di cocco); mentre i trans si possono formare durante alcuni trattamenti industriali cui vengono sottoposti i grassi vegetali e quindi trovarsi negli alimenti trasformati che li contengono (in particolare nelle margarine).

"Anche il colesterolo, che si trova solo negli alimenti di origine animale e in particolare in frattaglie, uova e burro, può far salire i livelli di colesterolo nel sangue, ma in misura minore rispetto ai grassi saturi ed ai trans ed in modo diverso da un individuo all'altro. Quindi, nella dieta prudentiale dell'adulto, il colesterolo non dovrebbe superare i 300 mg al giorno (200 per chi già presenta una malattia cardiovascolare); i grassi saturi non dovrebbero fornire più del 7-10% delle calorie totali, mentre i trans dovrebbero essere limitati il più possibile".

2) **Grassi da preferire** "I grassi da privilegiare, - continua Sommariva - sono invece quelli che non fanno innalzare il livello di colesterolo LDL nel sangue, ma possono addirittura ridurlo, vale a dire i monoinsaturi (come l'acido oleico che prevale nell'olio d'oliva), ed i polinsaturi, di cui sono ricchi gli oli di mais, girasole, soia. I primi forniranno fino al 20% delle calorie totali, i secondi, circa il 7%. Fra i polinsaturi, ci sono gli omega 3 (come il DHA e l'EPA) di cui sono ricchi i pesci, che possono ridurre il rischio di malattia coronarica, diminuendo i livelli di trigliceridi e la capacità di aggregazione delle piastrine (e quindi il rischio di trombosi) e prevenendo le aritmie. Recenti studi hanno evidenziato che il consumo di 2 o più porzioni di pesce alla settimana risulta associato con una riduzione del 30% del rischio di malattia coronarica nelle donne e che elevati livelli di omega 3 nel sangue sono fortemente associati con una riduzione del rischio di morte cardiaca improvvisa negli uomini".

3) **Più cereali integrali** "Riguardo agli alimenti "buoni" - chiarisce Sommariva - in alcuni studi si è visto che un elevato consumo di cereali integrali, in sostituzione ai cereali raffinati, si è associato con un minor rischio di malattia

coronarica, presumibilmente perché i primi contengono meno amido e più fibra e altre sostanze protettive rispetto ai secondi".

4) **Più frutta, verdura e legumi** "Allo stesso modo, - prosegue lo specialista - è stata osservata una associazione inversa fra consumo di frutta e verdura (in particolare delle verdure a foglie verdi, oltre che di frutta e verdura ricca di vitamina C) e rischio di malattia coronarica. E lo stesso vale per la frutta secca a guscio e per i legumi, come fagioli, ceci, lenticchie, i quali oltre ad essere poveri di grassi, sono un'ottima fonte di proteine vegetali, di minerali e fibra, compresa quella solubile, che può aiutare a ridurre il colesterolo LDL".

IN CUCINA I grassi da privilegiare sono anche quelli contenuti nell'olio di oliva, oppure negli oli derivanti da alcuni tipi di semi, quali mais, girasole, soia

Stile meno "occidentale"

"In ogni caso, - conclude l'esperto - al di là dei singoli alimenti, è la "dieta" complessiva che conta. Alcune recenti ricerche hanno infatti messo in luce che uno stile alimentare "prudente", caratterizzato da un elevato consumo di frutta, verdura, legumi, cereali integrali, pollame e pesce, è associato con un minor rischio di malattia coronarica. Al contrario, uno stile alimentare "occidentale" caratterizzato da consumi più elevati di carne rossa e conservata, dolci, dessert, patate, patatine fritte e cereali raffinati, si è dimostrato essere associato con un rischio più elevato, indipendentemente dagli altri fattori legati allo stile di vita".

Il Vino



E del vino che dire? Provvidenziale o dannoso?

"Ci sono studi che suggeriscono l'esistenza di una associazione fra moderato consumo di alcol, più elevati livelli di colesterolo HDL e ridotto rischio di malattia coronarica. Pertanto, - dice il professor Sommariva - non ci sono

motivi per vietare un bicchiere di vino a chi è abituato a berlo e non ha particolari controindicazioni che ne sconsiglino l'uso, ma non ci sono neppure motivi sufficienti per spingere chi non beve alcolici a farlo".

Si può fare così

Menu Ben Calibrato con 2000 kcal circa

L'obiettivo della dieta, oltre al controllo del colesterolo, deve estendersi alla correzione di tutte quelle condizioni che, da sole o associate, aumentano la probabilità di malattia cardiovascolare. A titolo di esempio, riportiamo un menu giornaliero da 2000 kcal formulato secondo i criteri suggeriti per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Questo apporto energetico corrisponde indicativamente ai fabbisogni calorici di un uomo di media corporatura, con attività sedentaria e di una donna di media corporatura, moderatamente attiva.

Prima colazione:

g 200 di latte magro
g 30 di fiocchi d'avena
3-4 noci o 8-10 mandorle (g 15)
un kiwi (g 100)

Spuntino:

Una mela (g 200)

Pranzo:

Spaghetti aglio e olio (g 80 di pasta, aglio, g 10 di parmigiano)
Filetti di alici fresche (g 120) al pomodoro
Broccoletti (g 200) all'agro
Olio extravergine d'oliva complessivo: g 20
Pane di segale o ai cereali (g 50)
Un'arancia (g 150)

Spuntino:

Un vasetto di yogurt magro (g 125)

Cena:

Minestra di orzo e fagioli (orzo g 50, fagioli secchi g 25)
Insalata mista con pomodori (g 50 + g 150)
Olio extravergine d'oliva complessivo: g 10
Pane di segale o ai cereali (g 50)
Vino rosso: ml 150
Cioccolato fondente: g 20

I pesi si riferiscono agli alimenti crudi, al netto degli scarti. Il sale va usato con moderazione. Si consiglia di fare ricorso a molti aromi (come aglio, rosmarino, salvia etc.) per insaporire i piatti e ridurre così il consumo di sale. Acqua: a volontà; caffè, per chi è abituato a berne, con moderazione.

Idee chiare per poter fare scelte giuste

- Condizioni che **aumentano il rischio**

Fra i più importanti fattori di rischio coronarico vi sono l'età, il sesso (i maschi si ammalano più precocemente), il fumo, l'ipertensione arteriosa, il diabete e, com'è noto, un elevato livello di colesterolo "cattivo" (LDL) ed un basso livello di colesterolo "buono" (HDL).

- Colesterolo "**cattivo**"

LDL ed HDL sono i nomi di proteine (lipoproteine) che trasportano il colesterolo nel sangue. Le LDL (lipoproteine a bassa densità) trasportano il colesterolo dal fegato, dove è sintetizzato, ai tessuti, dove viene utilizzato e, se in eccesso, depositano il

colesterolo a livello delle pareti vascolari, favorendo la formazione di placche aterosclerotiche. Ecco perché sono dette colesterolo "cattivo".

- Colesterolo "**buono**"

Le HDL (lipoproteine ad alta densità) rimuovono il colesterolo dai tessuti riportandolo al fegato, dove viene demolito ed eliminato. Perciò sono dette colesterolo "buono".

- **Cibo e geni**

Del colesterolo totale presente in circolo, solo un quarto circa deriva dagli alimenti, il resto proviene dal colesterolo prodotto dall'organismo (a livello epatico). Questa produzione endogena dipende anche dal patrimonio genetico e quindi varia da individuo a individuo.

- Attività fisica **benefica**

Oltre alla dieta, vi sono altri fattori che possono influenzare i livelli di colesterolo ematico e fra questi, l'attività fisica. L'esercizio fisico regolare aiuta ad abbassare il Colesterolo LDL (quello "cattivo") e ad aumentare l'HDL (quello "buono").



- **No al fumo**

Se l'attività fisica può influenzare positivamente i livelli di colesterolo, al contrario è provato che il fumo riduce l'HDL, il colesterolo "buono"



ALTRI STUDI

Colesterolo da tenere a freno

Uno specifico regime vegetariano può essere utile in alternativa ai farmaci

Meno divieti e più attenzione ai cibi buoni è anche quello che suggerisce un altro studio, appena pubblicato dall'American Journal of Clinical Nutrition, in cui alcuni ricercatori canadesi hanno confrontato gli effetti, sui livelli di colesterolo nel sangue, di tre diversi approcci dietetici. Le diete, tutte vegetariane, prevedevano, nel primo caso (dieta "**portfolio**"), una abbondanza di prodotti capaci di ridurre i livelli di colesterolo nel sangue e più precisamente: alimenti a base di soia, mandorle, fibra solubile (fornita in particolare da avena, orzo, semi di psillio, melanzane), steroli (composti di origine vegetale, simili al colesterolo, che provenivano nella dieta specifica soprattutto da margarine arricchite). Nel secondo caso, la dieta era invece stata formulata seguendo i criteri normalmente utilizzati per chi ha problemi di colesterolo elevato. Nel terzo caso, infine, questa stessa dieta veniva associata ad un farmaco ipocolesterolemizzante (statina) molto comune.

Lo studio è stato condotto su una trentina di persone con elevati livelli di colesterolo LDL ("cattivo"), ciascuna delle quali ha seguito ognuno dei tre regimi per un mese. La dieta **standard** ha portato a una riduzione del colesterolo LDL dell'8.5%; quella **associata al farmaco**, ha portato a una riduzione di LDL del 33%; la dieta **portfolio**, di circa il 30%. Gli autori suggeriscono quindi che una dieta come questa possa essere una valida alternativa per tenere sotto controllo il colesterolo senza assunzione di farmaci.