

# Mangiare sano



Ecco  
come ridurre  
il rischio  
di malattie  
cardiovascolari





Una giusta alimentazione  
aiuta a migliorare lo stato  
di salute generale e  
a ridurre il rischio  
di insorgenza di malattie  
come la malattia  
coronarica,  
l'ictus, il diabete  
e i tumori.

## Mangiare sano

**L'infarto cardiaco e l'ictus cerebrale** rappresentano attualmente la maggiore causa di mortalità nei Paesi industrializzati.



Lo sviluppo di queste malattie è determinato da elevati livelli di colesterolo ed è favorito dalla presenza di alcuni fattori predisponenti, chiamati **"fattori di rischio cardiovascolare"**; tra essi i più importanti sono: livelli elevati di colesterolo nel sangue, elevata pressione arteriosa sistemica (ipertensione), abitudine tabagica, sovrappeso, obesità, diabete mellito e sedentarietà. Se è presente uno solo di questi fattori, il rischio di essere colpiti da queste malattie cardiovascolari aumenta. Se sono presenti contemporaneamente 2, 3 o più fattori di rischio, il pericolo cresce vertiginosamente, anche di 10-20 volte. La presenza di colesterolo LDL nel sangue (la frazione cattiva del colesterolo) a livelli persistentemente elevati oltre quelli raccomandati per ciascuna tipologia di individuo, è un fattore causale per lo sviluppo di malattie cardio e cerebrovascolari.



Una **giusta alimentazione** rappresenta una vera e propria "cura" e aiuta a ridurre il rischio cardiovascolare. Per coloro che hanno già avuto un evento (infarto cardiaco, angina pectoris, ictus cerebrale) riduce la probabilità di andare incontro a nuove manifestazioni della malattia. Per tutti, anche per i sani: migliora la qualità e la durata di vita.

## Quali sono le abitudini alimentari sbagliate?

Mangiare sano

**Un'alimentazione con cibi ricchi di grassi saturi (grassi di origine animale) e di colesterolo aumenta il livello di colesterolo** nel sangue favorendo l'accumulo di questa sostanza, sotto forma di placche, nella parete delle arterie, i vasi sanguigni che portano sangue dal cuore verso tutti gli altri organi; questo processo è chiamato **"aterosclerosi"** e oltre a far perdere l'elasticità dei vasi, con il tempo o anche all'improvviso, queste placche aterosclerotiche possono accrescersi e ridurre il flusso di sangue all'interno del vaso arterioso o possono rompersi. Se il processo di accrescimento è abbastanza lento e la placca è stabile si crea un insufficiente apporto di sangue che durante un aumento di richiesta metabolica da parte dell'organo si manifesta come **"ischemia cronica"**: se la placca è a livello cardiaco potrà avere angina pectoris da sforzo (ad esempio quando si fanno le scale) mentre se è a livello degli arti inferiori potrà causare un caratteristico dolore da sforzo ai polpacci o alle cosce che regredisce con il riposo (claudicatio intermittens). Se la placca invece è instabile può andare in contro ad una "rottura" e il nostro organismo reagisce generando un fenomeno trombotico, ossia un vero e proprio tappo che occludendo improvvisamente il vaso genera una **"ischemia acuta"**. **Quando si occlude un'arteria del cuore (coronaria) si genera un infarto cardiaco. Se si chiude un'arteria del cervello si genera un ictus cerebrale. Se si occlude un'arteria della gamba si ha una ischemia acuta dell'arto.**

**Cibi ricchi di grassi saturi o di zuccheri semplici come i dolci** apportano nella dieta molte calorie, quasi sempre superiori a quelle necessarie, con conseguente aumento del peso corporeo fino all'obesità. Il sovrappeso e l'obesità, specie se addominale, predispongono al diabete e aumentano il rischio di malattie cardiovascolari.

### Non tutti i grassi sono uguali



- 1) I grassi saturi (pericolosi per la salute) non sono solo di origine animale, ma esistono anche grassi saturi di origine vegetale (per es. l'olio di palma).
- 2) L'olio di oliva è un grasso vegetale che contiene l'acido oleico (ma non solo), cioè un grasso monoinsaturo che ha effetti protettivi sulle malattie cardiovascolari.
- 3) Gli acidi grassi polinsaturi omega-3, contenuti nel pesce, in particolare alici, sardine, sgombrò il cosiddetto pesce azzurro, hanno effetti protettivi contro l'aterosclerosi.

**Mangiare cibi molto salati** favorisce l'aumento della pressione arteriosa, uno dei fattori di rischio più importanti per le malattie cardiovascolari.

**L'abitudine di "saltare" i pasti**, non mantenendo la giusta cadenza dei 3-5 pasti in cui suddividere l'alimentazione della giornata, non permette di controllare il "senso di fame" e porta a mangiare grandi quantità di cibo in un pasto unico, con conseguente difficile consumo delle calorie introdotte, specialmente se l'unico pasto è quello serale, a cui consegue un considerevole picco di insulina. Tutto ciò facilita l'aumento del peso corporeo e predispone all'obesità.

Per maggiori informazioni: [www.periltuocuore.it](http://www.periltuocuore.it)

## Perché è importante conoscere il proprio profilo di rischio cardiovascolare globale

Mangiare sano

Innanzitutto un elevato livello di **colesterolo** nel sangue è causa di malattie cardiovascolari. Quando il colesterolo nel sangue è troppo alto si deposita insieme ad altri grassi nelle pareti delle arterie danneggiandole (aterosclerosi).

Tutti, dall'età adulta in poi, dovrebbero effettuare una determinazione del "**profilo lipidico**" nel sangue e ripeterlo ogni 5 anni.

Ciò darebbe informazioni su:

- **Colesterolo Totale**
- **LDL colesterolo ("cattivo")** il maggiore responsabile del danno delle arterie
- **HDL colesterolo ("buono")** ostacola il deposito di colesterolo nelle arterie
- **Trigliceridi** altro tipo di grassi nel sangue



Utilizza il servizio "L'Esperto Risponde":  
[www.periltuocuore.it/espertorisponde](http://www.periltuocuore.it/espertorisponde)

6

## Conosci il livello del tuo colesterolo LDL (quello cattivo)?

I livelli di colesterolo LDL da non oltrepassare non sono uguali per tutti, ma dipendono dalla presenza o meno di vari **fattori di rischio** (ipertensione arteriosa, fumo, diabete, insufficienza renale etc.) e dalla **storia personale** (eventuali precedenti infarti, ictus, interventi di rivascolarizzazione etc.)

### Colesterolo LDL

190  
115  
100  
70  
55

**Chiedi  
al tuo medico:  
ti potrà indicare  
il tuo livello  
di rischio**

I livelli di colesterolo sono misurati in milligrammi (mg) di colesterolo per decilitro (dL) di sangue.

**Per il colesterolo HDL ("buono")** i valori inferiori a 40 mg/dL negli uomini e a 50 mg/dL nelle donne aumentano il rischio cardiovascolare.

Anche i **Trigliceridi** elevati aumentano il rischio cardiovascolare:

- |                         |   |                 |
|-------------------------|---|-----------------|
| • moderatamente elevati | ▷ | 150 - 199 mg/dL |
| • elevati               | ▷ | oltre 200 mg/dL |

Per maggiori informazioni: [www.periltuocuore.it](http://www.periltuocuore.it)

7

## Come ridurre il livello di colesterolo nel sangue?

### Mangiare sano

Puoi ottenere questo risultato adottando uno stile di vita diverso e più salutare.

Riduci nella tua alimentazione il **contenuto di grassi saturi** (prevalentemente cibi animali) e di **cibi ricchi in colesterolo**.

| Categoria di rischio                                      | Grassi saturi                        | Colesterolo        |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| Soggetti senza malattia coronarica, diabete o LDL elevati | Non più del 10% delle calorie totali | meno di 300 mg/die |
| Soggetti con malattia coronarica, diabete o LDL elevati   | Non più del 7% delle calorie totali  | meno di 200 mg/die |

**Controlla il peso corporeo:** la riduzione del peso corporeo è importante specialmente se coesistono altri fattori di rischio metabolici e nel caso in cui l'eccesso di peso si manifesti con valori elevati della circonferenza addominale (oltre 102 cm per gli uomini e 88 cm per le donne).

**Pratica un'attività fisica regolare:** un'attività fisica regolare, almeno per 30 minuti 3-4 volte la settimana, se non tutti i giorni o comunque almeno 150 minuti di attività aerobica moderata alla settimana, è importante per tutti. L'attività fisica aiuta anche ad aumentare il livello di HDL (colesterolo "buono") oltre che a ridurre il livello di LDL (colesterolo "cattivo"). Le attività consigliate sono le più semplici: camminare, pedalare, nuotare.

Utilizza il servizio "L'Esperto Risponde":  
[www.periltuocuore.it/esperto/risponde](http://www.periltuocuore.it/esperto/risponde)

8

## Imparare a mangiare per il cuore

Una alimentazione a basso tenore di grassi saturi e di colesterolo **può ridurre in maniera importante il rischio** cardiovascolare globale.

**Possiamo indicare come punti fondamentali per una corretta alimentazione:**

- aumentare il consumo di frutta, vegetali, cereali e legumi;
- ridurre il consumo dei grassi saturi e del colesterolo;
- scegliere cibi che contengano i nutrienti essenziali;
- controllare le calorie introdotte.

Ciascun alimento comporta una differente combinazione di nutrienti, vitamine e minerali. Variare gli alimenti nella dieta giornaliera è la chiave per una corretta alimentazione.



Per maggiori informazioni: [www.periltuocuore.it](http://www.periltuocuore.it)

9

## Mangiare per il cuore: cosa scegliere?

Mangiare sano

**Macronutrienti: quali sono e in quali quantità devo assumerli.**

Per macronutrienti si intendono tutti gli alimenti che possono fornire direttamente energia oppure permettono di "accumularla". In particolare i macronutrienti sono tre: **carboidrati**, **proteine** e **grassi**.

**Carboidrati:** sono le principali molecole energetiche e possono essere a loro volta suddivisi in **zuccheri semplici** a rapido assorbimento ed elevato indice glicemico, tipico dei dolci e delle bevande zuccherate, o **carboidrati complessi** a lento assorbimento e basso indice glicemico, permettendo un rilascio di insulina modulato dopo i pasti e si trovano prevalentemente nel riso, cereali, paste integrali e legumi. Una volta assimilati possono essere immagazzinati sotto forma di glicogeno nel fegato e nei muscoli e un loro eccesso verrà convertito in grassi. L'apporto di carboidrati dovrebbe essere circa il **40-55% delle calorie giornaliere**.



Utilizza il servizio "L'Esperto Risponde":  
[www.periltuocuore.it/espertorisponde](http://www.periltuocuore.it/espertorisponde)

10

**Proteine:** sono molecole fondamentali per la "costruzione" del tessuto muscolare e degli enzimi. Se assunte in eccesso possono essere trasformate a loro volta in carboidrati o grassi. Sono formate da amminoacidi ed è importante ricordarsi che alcuni di essi sono **"essenziali"** ossia che non possono essere prodotti dal nostro organismo, pertanto andranno necessariamente assunti tramite carne e/o legumi. L'apporto di proteine raccomandato varia dal **15 al 30% delle calorie giornaliere** o comunque normalmente non dovrebbe eccedere il valore di 0,8-1 gr per kg di peso corporeo.



**Grassi:** sono molecole fondamentali sia dal punto di vista energetico che strutturale per l'organismo ma come detto prima non devono eccedere certi valori. Si dividono in **grassi saturi** presenti soprattutto in carni animali rosse, e **grassi insaturi** presenti soprattutto nel pesce e nei vegetali. L'apporto di grassi raccomandato non dovrebbe eccedere il **30% delle calorie giornaliere**, cercando di prediligere i grassi insaturi.

### Quanto devo mangiare?

Si stima che normalmente il fabbisogno energetico medio di un soggetto adulto sano che svolge normali attività di vita quotidiana sia di **25-30 kcal/die per kg di peso corporeo**.

Un apporto maggiore sarà ovviamente necessario in caso di attività fisica moderata-intensa.



Per maggiori informazioni: [www.periltuocuore.it](http://www.periltuocuore.it)

11

## Mangiare per il cuore: cosa scegliere?

Mangiare sano

Quando si sceglie un alimento occorre:

- considerare le calorie che questo apporta per ciascuna porzione;
- conoscere la quota dei grassi saturi, dei grassi totali, del colesterolo e del sale;
- scegliere cibi a basso contenuto di grassi saturi, colesterolo e sale.

È necessario, dunque, non eccedere nei cibi con percentuali elevate di colesterolo e grassi saturi o ipercalorici come i dolci e preferire sempre cibi che favoriscono la salute globale oltre a quella cardiovascolare, per mantenere una corretta condotta alimentare.



Utilizza il servizio "L'Esperto Risponde":  
[www.periltuocuore.it/esperterisponde](http://www.periltuocuore.it/esperterisponde)

12

## Ma cosa devo mangiare?

### FRUTTA FRESCA, VERDURE ED ORTAGGI

Cerca di aumentare il consumo giornaliero di frutta ma soprattutto di verdura. Tutti i tipi di frutta fresca ed ortaggi sono consentiti, con l'eccezione dei frutti che contengono grandi quantità di zuccheri (uva, fichi) per chi è in sovrappeso o per chi è affetto da diabete.

Non un giorno senza frutta o verdura! L'ideale sono 5 porzioni al giorno! Quindi una porzione di verdura (meglio fresca) e di frutta a pranzo e a cena. Anche la frutta secca come noci, nocciole, mandorle ecc. sono una fonte ricca di proteine e grassi polinsaturi.



### PESCE

Aumenta il consumo di pesce (non di frutti mare, né crostacei). Il pesce deve essere presente in maniera costante, almeno 2 volte nel menù settimanale. **Per quasi tutti i tipi di pesce**

la quantità in grammi di grassi saturi è vicina a ZERO e bassa è la quantità di colesterolo. Aumentare il consumo di pesce nella dieta è importante anche perché il pesce è **ricco di grassi polinsaturi, in particolare gli omega-3**, che sono protettivi per il cuore.



Per maggiori informazioni: [www.periltuocuore.it](http://www.periltuocuore.it)

13

### LEGUMI

Fagioli, fave, ceci, piselli e lenticchie devono essere presenti nel menù settimanale regolarmente anche 2-3 volte la settimana. Oltre ad essere un'ottima fonte di carboidrati a lento rilascio che mitigano l'incremento insulinico post-pasto sono una ricca fonte di proteine e amminoacidi essenziali.

### CARNI

Devi abituarti a scegliere carni magre, come pollo e tacchino, che vanno consumate senza pelle, vitello, coniglio, agnello, e limitare il consumo di carni grasse.



Utilizza il servizio "L'Esperto Risponde":  
www.periltuocuore.it/esperterisponde

### SALUMI E INSACCATI

Il consumo di questi alimenti deve essere limitato perché sono ricchi di grassi saturi e colesterolo, e gli insaccati anche di sale, oltre che di conservanti. Limita l'assunzione di salsicce, würstel, mortadella e preferisci i salumi magri come prosciutto crudo e bresaola.

### LATTE E DERIVATI DEL LATTE

Limitare il consumo di latte intero è importante in una dieta povera di colesterolo. Utilizza latte parzialmente scremato o meglio quello scremato, preferisci lo yogurt magro. **I formaggi sono alimenti ricchi di grassi saturi e sale.** Vanno consumati non più di 2 volte la settimana in rapporto al peso.

### CROSTACEI

Scampi, gamberi e aragosta sono cibi ricchi di colesterolo e la loro assunzione deve essere limitata a un consumo occasionale.



**OLI E GRASSI**

Utilizza per il condimento dei cibi oli vegetali, in particolare l'olio extravergine di oliva, limitando i grassi animali come il burro, il lardo, lo strutto e la panna.

**DOLCI**

Pasticcini, torte e cioccolata sono alimenti ricchi di zuccheri semplici e di grassi ad elevato apporto calorico e la loro assunzione va limitata a un consumo occasionale e a piccole porzioni. I dolci sono alimenti a scarso contenuto di nutrienti di qualità.

**FARINACEI**

Pane, pasta, riso, patate, polenta sono alimenti ricchi di amido e vanno utilizzati nei diversi pasti. Cerca di usare prodotti integrali ricchi di fibre che riducono l'assorbimento dei grassi. Diminuisci le porzioni se sei in sovrappeso. Ricorda che patate, pane e pasta hanno un elevato indice glicemico.



Utilizza il servizio "L'Esperto Risponde":  
[www.periltuocuore.it/reportageonline](http://www.periltuocuore.it/reportageonline)

16

**SALE**

Limita l'introduzione di sale da cucina (cloruro di sodio) e ricorda che **tutti gli alimenti ad eccezione del riso e della frutta contengono sale**. Sala poco in generale. Ricorda che le paste e le zuppe pronte (precotte) hanno un elevato contenuto di sale, intorno a 4-5 gr (corrispondente a circa 2 gr di sodio) ed è dimostrato che il rischio di eventi cardiovascolari è ridotto di circa un quinto se il consumo giornaliero scende al di sotto di 2,5 gr. Tieni conto che circa i tre quarti dell'apporto giornaliero di sale vengono dagli alimenti e non tanto dal condimento, quindi fai attenzione ai valori nutrizionali quando fai la spesa! In alternativa ricordati che puoi utilizzare sale iposodico per condire gli alimenti, ti darà comunque sapidità e avrai una riduzione di sodio fino al 75%.

**BEVANDE**

Limita il consumo di bevande gassate e zuccherate. Per il caffè sono consentite due tazzine al giorno.

**Il vino in quantità moderata** (un bicchiere da 125 ml) è protettivo per il cuore. Equivalenti del vino possono essere la birra (una lattina da 330 ml) o un bicchierino da liquore (40 ml) per i super alcolici.



Per maggiori informazioni: [www.periltuocuore.it](http://www.periltuocuore.it)

17

## Guardare "dentro" a quello che mangiamo per saperne di più

Mangiare sano

È importante leggere le **TABELLE NUTRIZIONALI** e la **LISTA DEGLI INGREDIENTI** presenti sulle confezioni degli alimenti. Facciamo qualche esempio.

Quasi tutti i prodotti confezionati ormai hanno una **tabella nutrizionale** e una **lista degli ingredienti** utilizzati per la preparazione.

L'indicazione "**a basso contenuto di colesterolo**" o "**senza grassi**" non vuol dire a basso contenuto di grassi saturi.



Utilizza il servizio "L'Esperto Risponde":  
[www.periltuocuore.it/espertorisponde](http://www.periltuocuore.it/espertorisponde)

18

Presta attenzione,  
quando controlli  
un'etichetta,  
a questi termini



- "**Povero di...**" significa che l'alimento contiene una quota trascurabile del nutriente descritto.
- "**Molto basso**" o a "**basso contenuto di...**" significa che l'alimento contiene una piccola quantità (maggiore rispetto alla dicitura precedente) del nutriente descritto.
- "**Ridotto contenuto di...**" significa che l'alimento ha il 25% in meno del nutriente descritto rispetto al cibo originale.
- "**Porzione**" devi chiederti: stai mangiando la stessa quantità della **porzione in peso descritta sull'etichetta**? Se mangi una porzione doppia di quanto indicato, assumi due volte i nutrienti e le calorie contenute nell'alimento; se ne mangi la metà assumi metà del valore dei nutrienti e delle calorie indicate per una porzione (sembra ovvio, ma hai mai prestato attenzione a questo quando consumi cibi confezionati?).
- "**Razione giornaliera**" indica la quota complessiva (100%) raccomandata per un dato nutriente da assumere in un giorno. Ad esempio, un cibo con il 5% della razione giornaliera contiene una piccola quota del nutriente descritto rispetto al fabbisogno giornaliero medio.

Per maggiori informazioni: [www.periltuocuore.it](http://www.periltuocuore.it)

19

■ **"Grassi idrogenati"** nel processo di idrogenazione, in cui l'idrogeno è aggiunto ai grassi vegetali, vengono a formarsi i cosiddetti "grassi trans" (termine chimico) o idrogenati, che aumentano l'**LDL (colesterolo "cattivo")** e il **colesterolo totale del sangue**.

I grassi idrogenati vengono utilizzati nei prodotti dolciari da forno commerciali (cornetti, briocche, merendine farcite) e degli alimenti cucinati in molti ristoranti e catene di fast food. La dicitura **"grassi idrogenati"** o **"oli vegetali idrogenati"** nella lista degli ingredienti di un alimento confezionato indica la presenza di questi **"grassi trans"**. Molti prodotti alimentari hanno eliminato i grassi idrogenati nella loro preparazione. Leggendo attentamente la lista dei componenti di un alimento è quindi possibile scegliere alimenti privi di tali sostanze.



## Ancora qualche consiglio...

### ■ Attenzione agli snack

Cracker, pane in cassetta per toast, tramezzini e molti snack confezionati vengono prodotti senza sale o con scarso contenuto di sodio, ma alcuni sono **ricchi di grassi saturi e grassi idrogenati**. Cerca sempre quelli con un **basso contenuto di zuccheri semplici**. Occorre fare molta attenzione e **leggere attentamente le etichette o la lista degli ingredienti**.

### ■ Attenzione allo "stile fast-food"

Le patatine fritte (anche confezionate) sono una delle maggiori fonti di grassi idrogenati. La preparazione dei cibi con processi di cottura, in cui gli oli vengono sottoposti ad elevate temperature, produce elevati livelli di grassi saturi e di prodotti di combustione dannosi per la salute e anche con possibile effetto cancerogeno.

### ■ Abituati a cucinare in maniera semplice

La cottura alla griglia (evitando la carbonizzazione o "bruciatura" dei cibi), al vapore, al forno a microonde, rappresentano un modo di limitare l'apporto di grassi con la dieta.

### ■ Abituati a dosare il condimento

Anche l'olio di oliva dosalo con un cucchiaino da cucina.

### ■ Limita l'aggiunta ai cibi di salse

Scegli le salse a basso contenuto di grassi (leggi le etichette).

## Allora “mangiare” è un problema?

### Mangiare sano

Inizia a mangiare bene con la mente: non è il cibo di per sé che deve gratificare, ma l'azione del mangiare come momento di piacevolezza con se stessi e insieme agli altri.

Riserva al mangiare come azione **un momento esclusivo della giornata**, sia che tu sia solo o insieme ad altri, ad esempio come momento favorevole alla comunicazione. Più è incalzante il ritmo quotidiano della vita, più occorre impegnarsi per garantire che il pasto sia un momento di tranquillità e di compagnia affettuosa (**questo è importante soprattutto per i bambini**).

**Le abitudini alimentari italiane** sono corrette per mantenere una buona alimentazione: la **dieta mediterranea** è riconosciuta come la migliore per il cuore e per la prevenzione cardiovascolare. Perché? La nostra tradizione alimentare prevede un **buon consumo di farinacei (pasta, pane e riso) e legumi, con un consumo limitato di carni e formaggi e un discreto consumo di pesce**. La situazione climatica italiana permette una **costante disponibilità sul mercato di frutta fresca, verdure ed ortaggi**. Inoltre, il consumo di olio di oliva come grasso prevalente nella preparazione dei cibi limita l'utilizzazione dei grassi di origine animale.

Occorre tenere presente il valore di questa nostra tradizione alimentare, preservandola. L'Italia, come altri Paesi Mediterranei, ha un'incidenza minore di malattia delle coronarie e di ictus cerebrale rispetto ad altri Paesi Nord Europei e Nord Americani.

## “Il nostro impegno è conoscere il Tuo cuore”

### Fondazione per il Tuo cuore

La Fondazione persegue finalità di interesse collettivo e di solidarietà sociale, promuove lo sviluppo della conoscenza umana nel settore medico-scientifico, in particolare nel campo cardiologico, sviluppando la formazione e la ricerca scientifica.

La Fondazione ha come obiettivo la riduzione dell'impatto sociale delle malattie cardiovascolari attraverso la diffusione della cultura della prevenzione e della riduzione del rischio cardiovascolare.

### Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri (ANMCO)

ANMCO è un'Associazione no profit cui aderiscono oltre 5.000 Cardiologi italiani operanti nel Servizio Sanitario Nazionale. Fondata nel 1963, l'ANMCO ha come obiettivi la promozione della buona pratica clinica e il miglioramento degli standard di cura e di prevenzione delle malattie cardiovascolari.