

VADEMECUM DEL CUORE

A cura della Dott.ssa Carla Lertola

Il **rapporto con il cibo** è l'unica **relazione vitale** che ci accompagna per tutta la vita.

Dalla sua gestione **dipende** in gran parte **la nostra salute**, il **nostro benessere psicofisico** e la **nostra bellezza**.

La possibilità di poter reperire con grande facilità gli alimenti a noi più graditi comporta spesso un eccesso in calorie e la conseguente necessità di una restrizione alimentare.

L'unica soluzione per alimentarci in salute è **cercare e trovare un equilibrio tra ciò che ci fa bene e ciò che soddisfa i nostri sensi**, seguendo uno stile alimentare che possa essere mantenuto per sempre, anche in caso di precedenti eventi patologici come l'infarto del miocardio.

Fantasia in cucina, **conoscenza** del cibo e, di conseguenza, **consapevolezza nelle scelte** alimentari e **corretta organizzazione** nel reperire gli alimenti sono le **parole chiave** per riuscirci.



Suggerimenti per raggiungere l'obiettivo

Nel caso in cui non si stia già seguendo una dieta personalizzata prescritta da uno specialista, **alcuni suggerimenti** ci possono aiutare in questo cammino.



Evitare innanzitutto le **diete troppe restrittive** che mirino al risultato estemporaneo e non al mantenimento nel tempo, anche in seguito a eventi cardiovascolari.



Alimentarsi correttamente e **mettere in atto** tutti quei **comportamenti volti a migliorare la nostra salute**. Un esempio potrebbe essere l'**attività fisica costante**. Anche la **semplice camminata regolare** può rappresentare un grande aiuto e, se non è mai stata praticata in passato, può essere ritenuta sufficiente nel post-infarto.



Suddividere gli alimenti nei **pasti principali** (colazione - pranzo - cena) aggiungendo **due spuntini**.



A pranzo e a cena **abbinare sempre i carboidrati**, le **proteine** e i **vegetali**, come insegna il "Piatto sano di Harvard" riempito per $\frac{1}{4}$ da farinacei (pane, pasta, riso, patate ecc.), per $\frac{1}{4}$ da cibi proteici (carne, pesce, formaggi, legumi, uova, salumi) e per la restante metà da vegetali.

Dosare il cibo con la **bilancia pesa alimenti** o, in alternativa, utilizzare la **dietetica per volumi**. Quest'ultima è una tecnica semplice, validata scientificamente, che si basa sulla **dimensione della mano** per misurare le porzioni corrette di cibo pronto da mangiare.

- Un pugno/pugno e mezzo chiuso corrisponde a una porzione di pasta, riso o altri cereali in chicco o macinati, pane tipo rosetta, legumi e verdura
- La mano aperta con le dita unite incluso il pollice serve a misurare una fetta di pane, mentre la mano aperta con le dita unite escluso il pollice serve a misurare una porzione di carne o pesce
- Per dosare i liquidi (come il latte) si deve utilizzare la tazza e per dosare i grassi di condimento (es. l'olio) serve il cucchiaino da the
- Le fette di salumi, le uova, i biscotti, le fette biscottate, il formaggio fresco tipo mozzarella o ricotta o stracchino e la frutta si misurano in unità



Consumare sapientemente la **verdura**: è salutare per il suo contenuto in fibre, vitamine e minerali ed è a basso contenuto calorico, quindi ottima come **"spezzafame"** ma, ancor di più, come **grande risorsa** per la preparazione di piatti fantasiosi e sazianti.



Ridurre i dolci, abituandosi al sapore naturale della frutta, del latte, dello yogurt, del caffè, del the, delle tisane e degli infusi. Eliminare l'abitudine del dolce quotidiano, anche in piccole quantità. È possibile concedersi una porzione di prodotto da forno dolce a colazione, ma deve contenere **pochi zuccheri e grassi**, in alternativa fiocchi di cereali, pane o fette biscottate. Godiamoci una porzione del nostro dessert preferito occasionalmente.



Aumentare il consumo di legumi (ceci, lenticchie, fave, fagioli, piselli, soia): sono una fonte importantissima di proteine vegetali e, al contrario delle altre fonti proteiche animali, **non contengono grassi e colesterolo**. Devono essere sempre abbinati ai cereali (pasta, riso oppure altri cereali in chicco o macinati) e la frequenza di consumo non deve essere inferiore alle 2-3 volte alla settimana.



Il consumo di **burro e salse** deve essere **ridotto drasticamente**, in particolare in tutti coloro che hanno avuto un infarto del miocardio.



Salvo diversa indicazione medica, **bere** quotidianamente **da 6 a 10 bicchieri di acqua**, del rubinetto o in bottiglia, meglio se naturale. **Evitare le bevande zuccherate** e attenersi alle Linee Guida per quanto concerne il consumo di bevande alcoliche. Queste vanno abolite/ridotte in base alla prescrizione del medico curante, soprattutto in pazienti epatopatici con precedenti cardiovascolari.



Diminuire l'uso del sale da cucina, preferendo solo la variante iodata per approvvigionare il nostro corpo delle giuste quantità di iodio, fondamentale per il buon funzionamento della tiroide. Porre grande attenzione al "sodio nascosto" nei cibi pronti, nei dadi da brodo, nello scatolame e, in genere, nei prodotti conservati.



Inoltre...

- Preferire le **tecniche di cottura** che consentano di **usare pochi grassi di condimento** dato il loro elevato contenuto calorico.
- **Alternare bene gli alimenti ad alto contenuto proteico** (carne, pesce, formaggi, salumi, uova, legumi) cercando di non consumarne più di uno per ogni pasto e/o cercando di gestire porzioni parche.
- **Limitare salumi e insaccati a 1 volta alla settimana** a causa dell'alto contenuto in grassi, colesterolo, sale ed eventuali conservanti. È assolutamente da preferirsi il consumo di tali alimenti magri (bresaola) o sgrassati (prosciutto cotto o prosciutto crudo).
- **Limitare il consumo di carne**, senza demonizzarla. La regola è assumerne quantità adeguate (vedi dietetica per volumi) con una **frequenza settimanale massima di 3 porzioni**, prediligendo la carne bianca. Particolare attenzione va rivolta al modo di cottura in quanto l'uso della griglia può essere cancerogeno. Anche in questo caso vale la regola del buon senso e della moderazione.
- Le **uova** sono un'importante fonte proteica, purtroppo ricca di colesterolo; per questo motivo è raccomandato consumarne al **massimo 4 alla settimana**. In caso di dislipidemia la porzione deve essere ridotta a non più di 2 uova alla settimana.
- **Incentivare il consumo di pesce almeno 2-3 volte alla settimana** perché fonte di acidi grassi omega 3 utili, tra l'altro, per contenere i livelli di trigliceridi nel sangue. Crostacei e molluschi devono essere assunti in quantità moderata da coloro che sono affetti da ipercolesterolemia. Il pesce in scatola o affumicato deve essere consumato con moderazione per il contenuto in sale.
- **Preferire i formaggi freschi** agli stagionati per il minore apporto in calorie, grassi e sale. La **porzione corrisponde a 100 g** (50 g di formaggio stagionato) e la frequenza massima deve essere pari a **3 volte alla settimana**. Per quanto riguarda il latte e lo yogurt il consiglio è di non superare le 2 dosi giornaliere (colazione e/o spuntini).
- Cercare di scegliere sempre **farinacei a basso contenuto di sale e grassi**. Il pane fresco è sicuramente la scelta vincente rispetto ai prodotti simili conservati (crackers, pane in cassetta confezionato, grissini ecc.). Per quanto riguarda la pasta, **preferire la pasta integrale** e/o di **grani antichi biologici** e, tra i vari tipi di riso, prediligere le varianti integrali, basmati o, comunque, quelle più resistenti alla cottura.
- La **frutta fresca è ricca di vitamine e sali** se scelta di stagione e raccolta nel momento di giusta maturazione, possibilmente vicino al luogo di consumo. Deve essere mangiata **2 volte al giorno**, a fine pasto o come spuntino se è necessario contenere la quota calorica giornaliera. Da evitare l'eccessivo consumo dato il suo potere fermentativo e la quota calorica dovuta alla ricchezza in zuccheri semplici.
- La **frutta essiccata** deve essere consumata **occasionalmente**, mentre la **frutta secca a guscio** (noci, nocciole, mandorle ecc.) è concessa anche **quotidianamente in piccole quantità** grazie al contenuto di omega 3.
- Preferire l'**olio extra vergine d'oliva** per la sua grande azione nella prevenzione cardiovascolare, senza escludere completamente gli altri olii vegetali purché scelti monoseme.
- **Organizzare la spesa programmandola** rispetto ai propri consumi. Semplifica la vita e riduce lo spreco di cibo e soldi.
- Portare a tavola le **giuste quantità** di cibo (dietetica per volumi) e **riporre correttamente la spesa in dispensa e in frigorifero** seguendo le istruzioni dell'azienda produttrice.
- Scegliere bene gli alimenti considerando la **stagionalità e la provenienza** (il famoso "km 0") dei prodotti freschi.
- Abituarsi a **leggere attentamente** le **etichette nutrizionali** riportate sulla confezione degli alimenti.
In particolare, osservare con molta attenzione:
 - CALORIE - ovviamente importanti, senza dimenticare che ciò che conta è la quota calorica totale giornaliera
 - GRASSI - quelli saturi sono meno "salutari" di quelli insaturi; dunque, è bene controllare che non siano quelli maggiormente presenti
 - CARBOIDRATI - è indicato il contenuto sia di carboidrati complessi (amidi) sia di zuccheri semplici (da limitare il più possibile)
 - SALE - il limite massimo giornaliero è pari a 5 g e alcuni prodotti già pronti per il consumo ne contengono fino a 3 g per porzione