

CARDIOLOGIA & DIETOLOGIA

a cura del Dr. Cesare Pippi Cardiologo e Specialista in Dietologia



In questo articolo tenterò brevemente di fornire, attraverso tabelle di facile e rapida consultazione, i consigli e le regole più accreditati nel mondo scientifico per una corretta prevenzione dei tumori e delle malattie cardiovascolari attraverso l'alimentazione.

Le abitudini di vita

la regola più importante:
svolgere
mantenere il

NON FUMARE
ATTIVITA' FISICA
NORMOPESO

-> questo stile di vita da solo riduce del 30% le possibili malattie cardiovascolari e tumori
quotidiana -> se si praticano regolarmente almeno 30 minuti di attività fisica
-> se manteniamo costantemente il nostro peso forma

Queste semplici regole di vita ci aiutano a stare lontani dai 2 gruppi di malattie più frequenti e gravi che ci affliggono (malattie cardiovascolari e tumori); se a queste regole aggiungiamo una **corretta alimentazione**

le nostre difese verso cancro e infarto diventano veramente potenti.

Regole alimentari generali

non mangiare mai troppo mangiare 3 o meglio 4 pasti giornalieri, mai eccessivi: colazione, spuntino, pranzo e cena
non bere mai troppe bevande alcoliche bere 1/2 bicchiere di vino a pasto, possibilmente rosso; evitare

mangiare lentamente masticando bene

raramente grigliate, barbecue, stoviglie e cotture ad alta temperatura con il fuoco o ad immersione nei g

E quali alimenti vanno preferibilmente mangiati tutti i giorni, quali spesso, quali poco, quali raramente, quali vanno evitati il più possibile?

Regole alimentari specifiche

- frutta** - utilizzare quotidianamente, più volte, frutta fresca meglio se locale e di stagione
- verdura** - consumare elevate quantità di ortaggi e verdure sia a pranzo che a cena, masticando bene
- cereali** - consumare cereali sempre più nella forma integrale, non raffinati o trasformati, sempre più nella forma integrale
- legumi** - vanno mangiati più frequentemente; possono essere utilizzati insieme alla frutta e verdura
- carne** - mangiarla non frequentemente, in quantità limitate, preferendo le carni da allevamento intensivo
- insaccati** - farne un uso limitatissimo; utilizzare raramente solo quelli di produzione nazionale
- pesce** - mangiarne 2-3 volte a settimana, privilegiando il pesce pescato nei nostri mari
- frutti di mare** - utilizzare capesante, vongole, cozze, gamberi, gamberetti; sempre meglio i freschi
- latticini e formaggi** - non dobbiamo abusarne: poco latte e yogurt magri o parzialmente scremati
- uova** - utilizzarle 1-2 volte la settimana, più l'albume che non il tuorlo, in forma di frittata
- grassi di condimento** - utilizzare solo una moderata quantità di olio extravergine d'oliva; no a grassi saturi
- spezie ed erbe aromatiche** - possono essere usate a piacere
- sale** - usarne meno possibile: poco per l'acqua di cottura, mai in aggiunta a tavola
- dolci** - mangiarne raramente; per prepararli usare farine integrali, olio d'oliva, zucchero

I cereali, purché consumati integrali, associati ai legumi, insieme a frutta e verdura, a una quota non eccessiva di olio d'oliva e, saltuariamente, a cibi di origine animale, (più il pesce, meno le carni, ancora meno i latticini, tutto da animali non di allevamento intensivo) offrono una perfetta combinazione alimentare (completa di carboidrati complessi e di tutti gli aminoacidi, di vitamine e sali minerali, di acqua e acidi grassi essenziali) in grado di costruire e mantenere integro ed efficiente il nostro organismo e di combattere l'instaurarsi dei tumori e delle malattie cardiovascolari.