

Il cuore è il muscolo più importante del nostro organismo, molto spesso però ce ne ricordiamo soltanto quando inizia a fare i capricci. È di fondamentale importanza, invece, prendersene cura fin dalla più tenera età e ciò che decidiamo di mangiare tutti i giorni in questo gioca un ruolo di primaria importanza. Secondo i dati riportati dall'Iss-Anmco (Istituto superiore di sanità-Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri) negli ultimi 10 anni, in Italia, si è riscontrato un importante aumento di ipercolesterolemia (cioè di livelli di colesterolo nel sangue oltre i 200 mg/dl) sia negli uomini sia nelle donne, aumento che interessa il 38% degli italiani contro il 24% del 1998-2002. Livello alti di colesterolo nel sangue sono un importante fattore di rischio per l'insorgenza di malattie cardiovascolari quali infarto ed ictus.

Dieta mediterranea e attività fisica regolare sono le armi più efficaci per battere l'ipercolesterolemia: cibi di origine vegetali e pochi grassi sono la prevenzione migliore, soprattutto se associati a una regolare attività fisica e ad un corretto stile di vita che non prevede il consumo di alcolici e sigarette. Oltre all'alimentazione, anche l'attività fisica, infatti, svolge un ruolo di primaria importanza nella lotta contro le malattie cardiovascolari: l'attività fisica tende ad aumentare il colesterolo Hdl (buono) e a regolarizzare i valori di colesterolo Ldl (cattivo). Gli sport più adatti sono

«BUON APPETITO» RUBRICA A CURA DI GAIA NONNI

Gli alimenti amici del cuore

quelli tecnicamente di tipo «aerobico»: si tratta di attività a bassa intensità e di lunga durata, come la camminata, il ballo, il jogging, la cyclette, il tapis roulant ecc. Oltre alle regole di base dell'alimentazione (varietà ed equilibrio), ci sono poi degli alimenti specifici su cui vale la pena puntare, perchè risultano essere particolarmente amici del nostro cuore: alimenti vegetali quali, legumi e cereali integrali: il consumo di legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli, fave, ecc) è consigliato dalle 2 alle 4 volte la settimana, perchè grazie alla presenza di fibre e steroli, aiutano a mantenere livelli adeguati di colesterolo nel sangue così come i cereali integrali, alternando pasta, farro, orzo ecc.

Le verdure: il loro consumo è fortemente raccomandato a tutti i pasti, sia pranzo che cena, preferibilmente crude. La fibra contenuta nelle verdure, infatti, riduce l'assorbimento intestinale dei grassi. Inoltre, contribuiscono con le vitamine e gli antiossidanti in esse contenuti a ridurre il rischio cardiovascolare e a contrastare le infiammazioni dell'organismo.

Il Pesce azzurro: il pesce, per la



UN'IDEA DI PRANZO ANTI-COLESTEROLO: RISO ROSSO CON AVOCADO E SALMONE

particolare composizione del suo grasso, può essere consumato anche da chi ha problemi di colesterolo, prediligendo cotture al forno, al cartoccio, al vapore ed evitando le frittiture. Bisogna, invece, escludere dalla propria alimentazione molluschi e crostacei, basti pensare che i gamberi son composti per il 60% da colesterolo.

Grassi di qualità: bisogna prestare attenzione ai condimenti e agli alimenti che scegliamo, puntando



Sei alimenti risultano particolarmente amici del nostro cuore. 1) Olio extravergine di oliva: la sua azione protettiva è ormai indiscussa, grazie all'elevato contenuto in polifenoli, sostanze ad azione antiossidante ed antinfiammatoria.

2) L'avocado: è un frutto che può abbassare il colesterolo perchè contiene un'elevata percentuale di grassi insaturi i quali agiscono riducendo la sintesi del colesterolo cattivo e favorendo l'aumento di quello buono. Inoltre, possiede fibre e antiossidanti (vitamina E, vitamina C, vitamina B12, magnesio, manganese, ecc.) che riducono l'assorbimento dei grassi provenienti dagli alimenti e ne evitano l'ossidazione.

3) I pomodori: i quali contengono un potentissimo antiossidante, il licopene, il cui potere aumenta con la cottura.

4) I mirtilli: ricchi di antociani, molecole che rafforzano le pareti dei capillari

5) Le noci: ricche di grassi polinsaturi buoni della famiglia omega 3 e omega 6; le noci sono in grado di abbassare il colesterolo «cattivo».

6) Le mele: contengono delle sostanze antiossidanti che aiutano a prevenire la formazione di placche nelle arterie.

**La dottoressa Gaia Nonni è una nutrizionista che lavora in provincia di Ravenna. Per info: gaia-nonni@libero.it*

al consumo di meno grassi possibili, specie quelli presenti naturalmente nei cibi. Basti pensare ad insaccati, würstel, formaggi, prodotti da forno, latte intero che contengono quantità piuttosto elevate di grassi, e che, se consumati in eccesso, possono promuovere un incremento dei livelli di colesterolo. In particolare sono da evitare burro, lardo, strutto a favore di oli vegetali, primo fra tutti l'olio extravergine di oliva.