

REGIONE DEL VENETO



ULSS8
BERICA



Cardiologia Aperta
Valdagno, 17 febbraio 2017

“CIBO & PREVENZIONE”

Come fare la spesa, cosa mettere in tavola e come preparare il “piatto della salute” per tenere in forma il nostro cuore

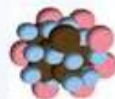
**Dott.ssa Eleonora Orso
DIETISTA**

*Che il tuo cibo
sia la tua unica medicina.*
(Ippocrate di Cos)

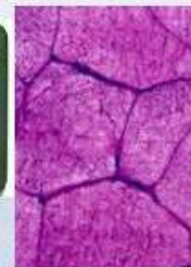


Nutrienti **ENERGETICI**

• **CARBOIDRATI**



Energia **DI PRONTO UTILIZZO**



• **LIPIDI**

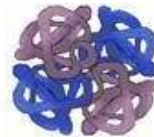
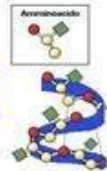


Energia **DI RISERVA**



Nutrienti **PLASTICI - RIGENERATIVI**

• **PROTEINE**



• **LIPIDI**



MODELLI DI DISTRIBUZIONE DEL GRASSO CORPOREO



ANDROIDE

Sede addominale
Grasso viscerale
Waist (W)/Hip (H) >0,85



COMPLICANZE:

Diabete
Colesterolo
Trigliceridi
Gotta
Ipertensione Arteriosa
Calcolosi colecisti
Tumori
Malattie Cardiovascolari
Insulino resistenza



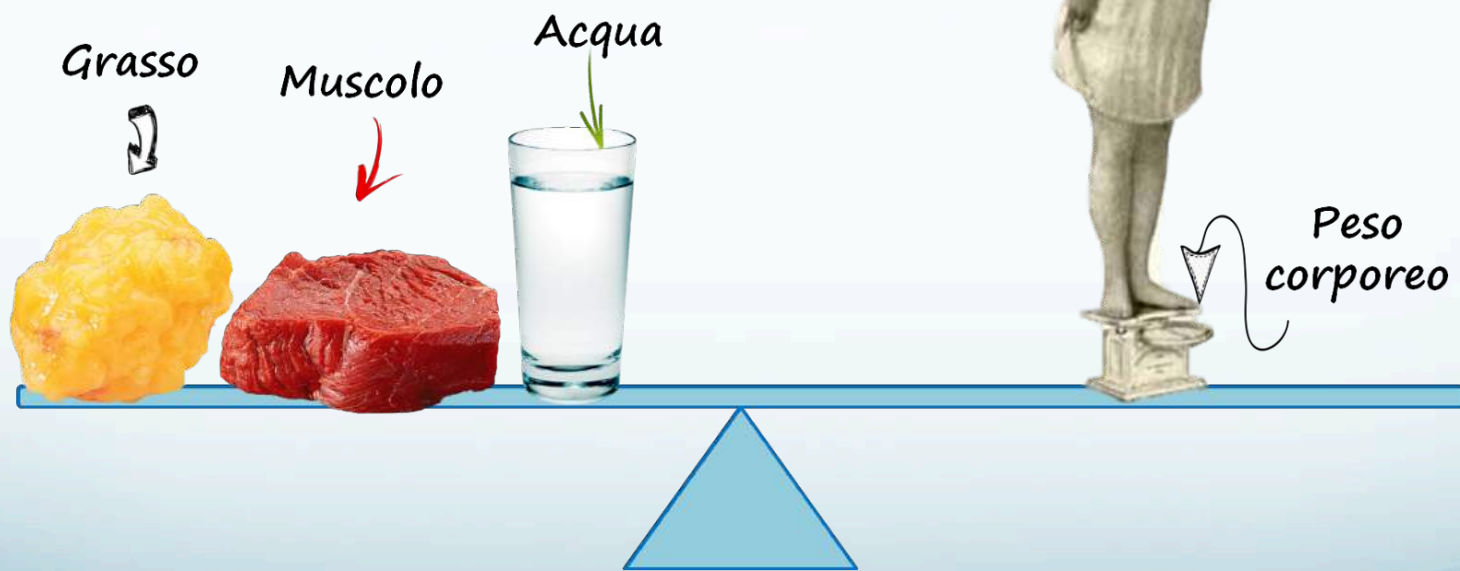
GINOIDE

Sede gluteo-femorale
Grasso sottocutaneo
Waist (W)/Hip (H) <0,8



COMPLICANZE:

Varici
Capillari
Artrosi
Linfedema
Deformazione dei piedi
Osteoartriti





2kg of FAT

vs



2kg of Muscle

QUALITA' COMPLESSIVA DELLA DIETA

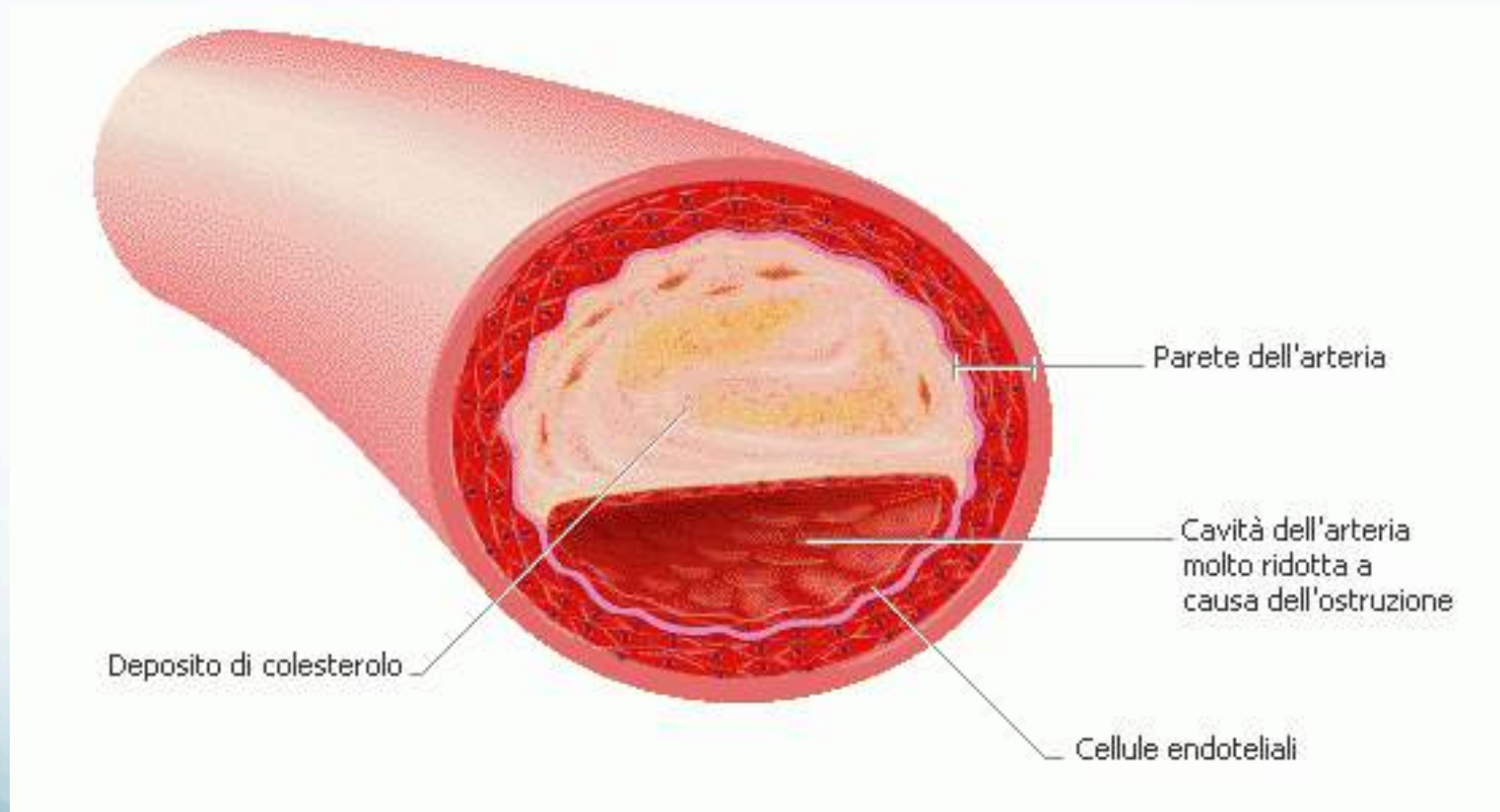
LIMITARE IL CONSUMO DI:

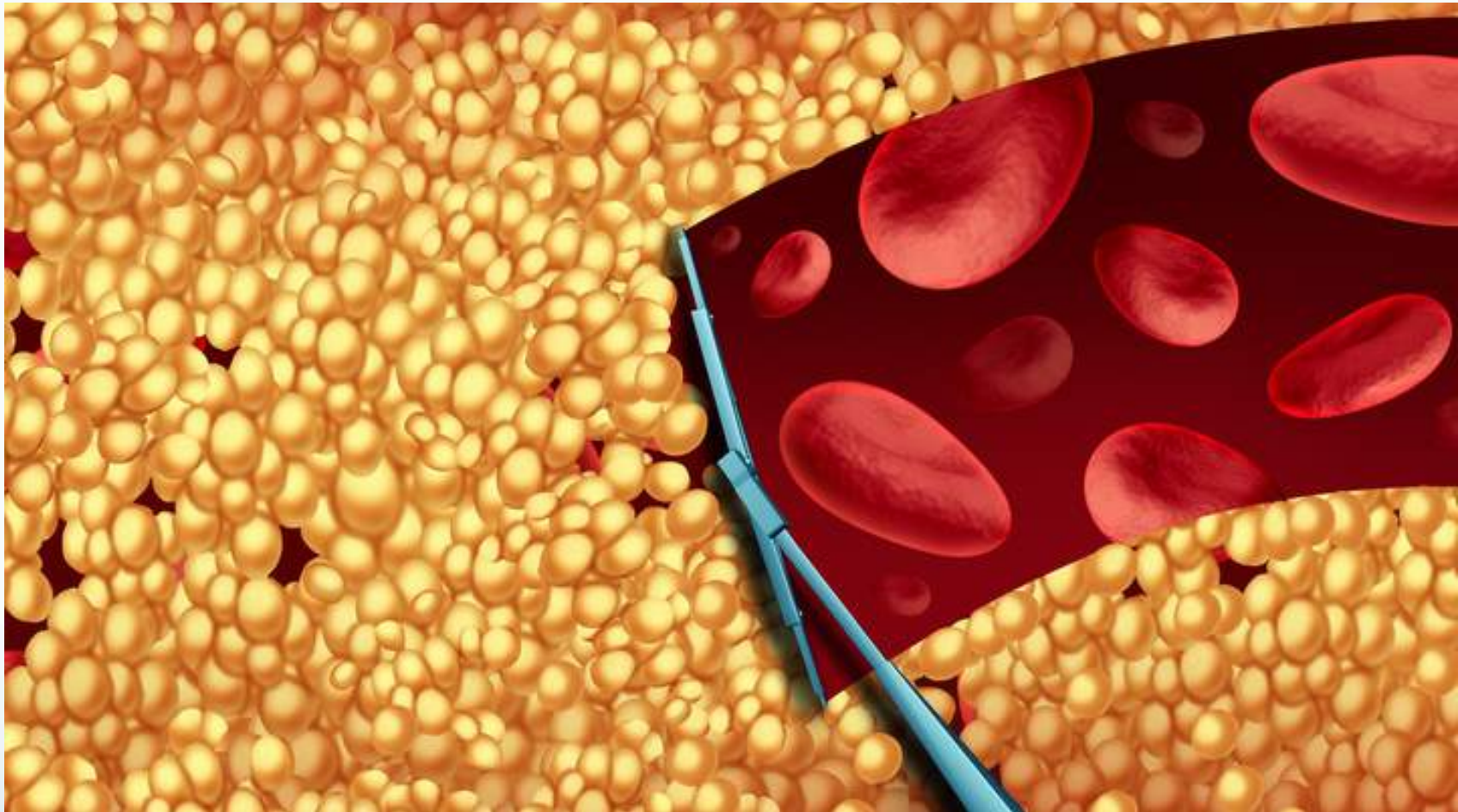
CARNI ROSSE

FORMAGGI, BURRO, LARDO

PRODOTTI CONTENENTI OLIO DI PALMA

GRASSI SATURI





Le migliori fonti di grassi



Per altre info: www.ladispensadeldietista.blogspot.it

“British Medical Journal” – Ricercatori Dipartimento Sanità
Pubblica dell’università di Harvard

CHI?

Corte di quasi 120 mila pazienti

COSA?

Effetto combinato derivato da un elevato consumo di quattro acidi grassi saturi: il laurico, il miristico, lo stearico, il palmitico.

RISULTATO:

dopo un follow-up durato 18 anni si è rilevato un rischio sensibilmente più elevato (18%) di andare incontro ad un problema cardiovascolare, di cui l'infarto del miocardio rappresenta la maggior insidia.

Sostituire anche in minima parte i grassi saturi con i polinsaturi, contenuti in cereali, legumi e frutta determini una riduzione del rischio, inferiore all'aumento, ma comunque significativa (6-8 %)

Maggiori insidie...nell'eccessivo introito di acido palmitico (40% dell'apporto lipidico dell'olio di palma e presente anche in carne rossa e formaggi)



FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARI

MODIFICABILI (ipertensione arteriosa, diabete mellito, ipercolesterolemia, riduzione del colesterolo HDL, ipertrigliceridemia, sovrappeso, obesità, fumo)

&

NON MODIFICABILI (età, sesso, storia familiare)

Modificazioni dello stile di vita e idonee abitudini alimentari sono un caposaldo per la prevenzione secondaria dell'infarto al miocardio



Modificazioni dello stile di vita e idonee abitudini alimentari sono un caposaldo per la prevenzione secondaria dell'infarto al miocardio

- Scegliere cibi con basso contenuto di grassi saturi e colesterolo
- Scegliere cibi ad alto contenuto di fibre e basso tenore di zuccheri semplici
- Cucinare senza grassi aggiunti. Preferire metodi di cottura come il vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione.
- Preferire 5 pasti al giorno e moderati rispetto a solo 3 pasti molto abbondanti

COME FARE LA SPESA?



IN MODO CONSAPEVOLE!

- Mai a digiuno! Meglio dopo pranzo o dopo uno spuntino saziante
- Iniziare dalle verdure e dalla frutta, proseguire con carne e pesce e arrivare solo se necessario agli scaffali di snack e dolci
- Cercare di fare la spesa SOLO con una lista alla mano

- Frutta e verdura abbondanti e di stagione
- Evitare troppe confezioni di pasta “normale”: puntare su quella integrale e sui cereali alternativi
- Tra i condimenti scegliere olio di buona qualità, preferibilmente extravergine d’oliva
- Nel reparto surgelati: buona scelta le verdure semplici (non arricchite da formaggi fusi!) e il pesce (ma non impanato!)

- Evitare di acquistare piatti pronti o alimenti confezionati, ma preferire alimenti freschi
- Guardare sempre nello scomparto più alto e nello scomparto più basso dello scaffale, senza soffermarsi solo “ad altezza occhio”!
- Evitare di comprare confezioni formato MAXI solo perché in offerta!

ALIMENTI NON CONSENTITI

Superalcolici e alcolici

Alimenti in scatola, dadi ed estratti di carne

Salse

Alimenti conservati sott'olio, alimenti precotti e confezionati

Salse tipo mayonese

Fritture, pastelle ed intingoli

Snack salati come pop corn, patatine

Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, thè freddo, succhi di frutta

Condimenti grassi come burro, lardo, panna, pancetta, margarina

Insaccati come salami, mortadelle, salsicce, wurstel

Dolci specie se confezionati (caramelle, merendine, brioche, frollini, biscotti)

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

Sale: buona regola ridurre quello aggiunto durante e dopo la cottura; ridurre il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono in elevate quantità.

Pane e prodotti da forno (crackers, grissini, cereali da colazione): sono la principale fonte di sale della nostra alimentazione abituale.

Carni rosse

Marmellata e miele

Caffè

Formaggi ad alto contenuto in sale e grassi come pecorino, gorgonzola, feta, formaggi fusi: ridurre le porzioni o preferire formaggi che contengono meno sodio



ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

Verdure crude e cotte da assumere in porzioni abbondanti; possono essere lessate, cotte al vapore o al forno.

Frutta fresca: massimo 2 frutti al giorno (preferire quella di stagione limitando la frutta troppo zuccherina – cachi, fichi, uva)

Pesce (fresco o surgelato) 2/3 volte a settimana

Legumi: importante fonte di proteine vegetali (possono essere considerati dei veri e propri secondi piatti); si possono consumare uniti ai cereali per comporre dei veri e propri piatti unici.

Carne bianca (privata di grasso visibile o pelle)

Affettati più magri come prosciutto crudo e cotto o bresaola: non consumarli più di una volta a settimana e privarli del grasso visibile

Tra i formaggi scegliere ricotta (che non è propriamente un formaggio) e formaggio tipo grana

Uova

Yogurt (preferibilmente di tipo greco, prodotto per colatura)

Riso e pasta **integrale**

Pane integrale (attenzione alle percentuali di composizione della farina)

Olio extravergine di oliva (a crudo e con moderazione)

Spezie e aromi (aglio, zenzero, curcuma, peperoncino, cannella, fieno greco, coriandolo)

Acqua minerale

IL PIATTO SANO

Per cucinare e condire usate oli vegetali (in particolare olio e.v. di oliva).
Limitate il burro ed evitate i grassi trans



Mangiate molta verdura e ortaggi, variando frequentemente la qualità

VERDURE
E
ORTAGGI

Mangiate molta frutta variandone i colori

FRUTTA



Mantenetevi attivi

© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bevete acqua, the o caffè (con poco zucchero o senza)

Limitate il consumo di latte e derivati (1-2 porzioni al giorno) e di succhi di frutta. Evitate le bibite gassate

CEREALI
INTEGRALI

Mangiate cereali integrali (pasta, riso e pane) Evitate i cereali raffinati (riso bianco e pane)

PROTEINE
"SALUTARI"

Preferite il pesce, le carni bianche, i legumi e la frutta a guscio. Limitate le carni rosse. Evitate gli affettati e la carni trasformate

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



COME DOVREBBE ESSERE COSTITUITO IL PIATTO COMPLETO IDEALE?

La metà dovrebbe essere costituito da verdure (crude o cotte, preferibilmente al vapore); un quarto almeno da proteine magre, quali carne bianca (pollo, tacchino, coniglio, vitello) o pesci, anche grassi come il salmone, ricchissimi di Omega-3, uova o legumi.

La rimanente parte del piatto può essere colmata con carboidrati complessi, preferibilmente integrali, come cereali (riso integrale, quinoa, farro) o pane con farina integrale.

Proteine: con potere termogenico, aiutano la costruzione del tessuto muscolare favorendo la stimolazione del metabolismo e stimolando la massa magra a favore del tessuto adiposo.

Carboidrati: hanno prevalentemente funzione energetica e sono quindi utili per chi svolge attività fisica regolare. Inoltre nutrono le membrane cellulari e sono indispensabili per la salute del sistema nervoso.

Fibre di verdura e cereali: la fibra evita di avere picchi glicemici improvvisi dopo il pasto (soprattutto se presenti i carboidrati).

Mantenere costante il peso corporeo

Mantenere un'ottima funzionalità intestinale

Tenere controllati i valori dei grassi nel sangue per la prevenzione di patologie cardiache

Tenere sotto controllo i livelli di glicemia per evitare la stimolazione inutile dell'insulina

Non affaticare il fegato durante la digestione

Favorire un'attività fisica che avrà altrettanti benefici sul nostro corpo

NON SOLO PREVENZIONE...

Acidi grassi omega 3 utili anche nel post evento traumatico (infarto miocardio).

Migliorano gli esiti cicatriziali favorendo il miglior pompaggio del sangue.

Risultati ottenuti da studio condotto dal Brigham and Women's Hospital di Boston (rivista "Circulation")

LO STUDIO - È innovativo: il primo ad aver valutato l'azione degli **acidi grassi Omega 3** sul **cuore** infartuato. Sono ormai noti i benefici protettivi e preventivi derivanti dall'assunzione dell'olio di pesce sulla salute del muscolo cardiaco, specie se predisposto per familiarità o altra causa a eventi cardiovascolari. Ma dopo un **infarto del miocardio**? Un punto interrogativo che trova risposta in uno studio americano che ha preso in considerazione 360 pazienti infartuati suddividendoli in due gruppi, di cui il primo sottoposto a terapia con un integratore a base di omega-3, quattro dosi da un grammo ciascuna assunte quotidianamente, ed il secondo a un placebo: terapie, in entrambi i casi, già iniziate dal primo mese successivo al ricovero e proseguite per un intero semestre. Tutti i pazienti, inoltre, sono stati valutati con risonanza magnetica all'inizio e al termine dello studio, informati sul corretto stile di vita e monitorati nel tempo da un gruppo di specialisti.

I RISULTATI - A sei mesi dall'inizio della terapia con **Omega-3**, è stato possibile osservare una sensibile riduzione degli **esiti cicatriziali** (fibrosi) nella regione del **cuore** infartuata e un miglior **pompaggio del sangue** da parte del muscolo cardiaco. «A seguito di un infarto - ha spiegato Raymond Kwong, direttore della risonanza magnetica cardiaca del Brigham and Women's Hospital - una parte del muscolo muore e la restante è costretta a compiere un extra lavoro per pompare il sangue, con la diretta conseguenza, per via delle condizioni di fragilità in cui la pompa cardiaca opera, di sviluppare cicatrici a livello dei tessuti. Nel corso del tempo questi due processi possono portare a **insufficienza cardiaca**, un rischio piuttosto comune fra gli infartuati, sebbene la sopravvivenza a un infarto sia oggi notevolmente migliorata grazie all'efficacia e al perfezionamento delle terapie». Inoltre lo studio avrebbe messo in evidenza che i pazienti che riuscivano ad assorbire meglio **l'olio di pesce**, ovvero mostravano livelli di **omega 3** più elevati nel sangue, beneficiavano di una riduzione del 13% del residuo di sangue nel ventricolo sinistro rispetto alla media del 6% dei restanti pazienti, comunque trattati con omega-3.

REGIONE DEL VENETO



ULSS8
BERICA



GRAZIE DELL'ATTENZIONE!

Dott.ssa Eleonora Orso

DIETISTA