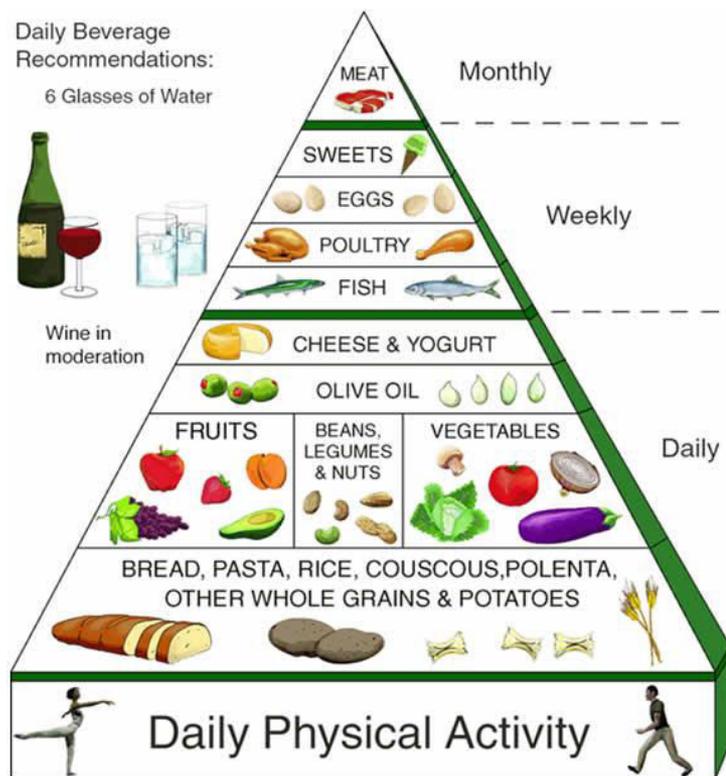


Pillole di salute cardiovascolare (XXII)



Le cattive abitudini alimentari sono correlate senza alcun dubbio con il rischio di infarto e di malattia cardiovascolare. E allora, permettetemi di ribadire alcuni aspetti e di dare “alcuni numeri”: **1)** una dieta non corretta influenza molti fattori di rischio come le alterazioni del metabolismo lipidico, la comparsa di diabete, l’obesità e i livelli di pressione arteriosa; **2)** l’introito di acidi grassi saturi è correlato con il rischio di coronaropatia e il rapporto tra acidi grassi saturi e insaturi influenza i livelli di colesterolo; **3)** la riduzione dell’apporto di sodio di 1 g/die determina un calo della pressione arteriosa sistolica di circa 3 mm Hg nei soggetti ipertesi; **4)** una dieta ricca di fibre riduce il rischio di coronaropatia fino al 9%, di ictus fino al 16%

e di diabete del 6%; **5)** la dieta mediterranea, ad alto contenuto di frutta e verdura, legumi e prodotti da farina integrale, pesce ed acidi grassi insaturi (olio di oliva), con moderato consumo di vino e basso utilizzo di carni rosse e di prodotti caseari o altri acidi grassi saturi, è associata ad una riduzione degli eventi e della mortalità cardiovascolare del 10% e della mortalità totale dell’8%. Insomma, ce ne è di avanzo per stare attenti a come e cosa mangiamo!!