

Pillole di salute cardiovascolare (XXIII)



Un caffè veloce al mattino... e poi via di corsa al lavoro. Questo è quello che accade in molte case italiane, almeno durante i giorni feriali. Alcuni recenti studi, invece, dimostrano come saltare i pasti (e soprattutto la colazione) peggiora grandemente il profilo metabolico e aumenta il rischio cardiovascolare. Ad esempio, in una popolazione di professionisti americani sani seguiti per 16 anni, saltare la colazione era

associato ad un aumento di rischio di infarto fatale o non fatale del 27%!!! Per contro, concentrare l'introito calorico quotidiano durante la cena aggrava il rischio cardiometabolico, facilitando l'insorgenza di obesità e diabete.

Claudio Bilato, Direttore UOC Cardiologia



ULSS8
BERICA

Unità Operativa di Cardiologia
Ospedali dell'Ovest Vicentino

