

# Pillole di salute cardiovascolare

## XXVII

Prendete oltre 200 mila persone, sia maschi che femmine, in buona salute. Attribuite loro un punteggio, sulla base delle abitudini dietetiche: più elevato se vi è un alto consumo di cibo di origine vegetale (farine integrali, frutta, verdura, noci, legumi, olio, tè, caffè), intermedio se il ricorso agli alimenti vegetali è qualitativamente meno sano (succhi di frutta, bevande dolcificate, farine raffinate, patate e patatine, dolci), basso se si mangia molta carne. Osservate cosa succede in questa popolazione per oltre 20 anni. E' quello che hanno fatto recentemente alcuni ricercatori americani. Cosa hanno trovato? Hanno documentato in questo intervallo di tempo 8631 infarti. La cosa più interessante è che i soggetti con punteggio più alto (cibo più sano) avevano un rischio ridotto del 25%, ma soprattutto quelli che mangiavano molta carne (punteggio più basso) presentavano un aumento del rischio di infarto di oltre il 30%!!! E allora sempre, ma soprattutto d' estate, tanta frutta e verdura! Buone vacanze.

REGIONE DEL VENETO



**ULSS8**  
BERICA

Unità Operativa di Cardiologia  
Ospedali dell'Ovest Vicentino

Claudio Bilato, Direttore UOC Cardiologia

