

Meeting Nazionale ITACARE-P 2025

La Cardiologia Riabilitativa e Preventiva
come snodo fondamentale
della cura della persona con cardiopatia

*“La gestione multidisciplinare del
paziente post-CABG in
riabilitazione cardiologica”*



**“La dieta ed i cambiamenti
dello stile di vita”**

CENTRO CONGRESSI FRENTANI
Roma, 21-22 novembre 2025

Dott.ssa Federica Quintiero

*Dietista specialista in Counseling Nutrizionale per la
modifica dello stile di vita*

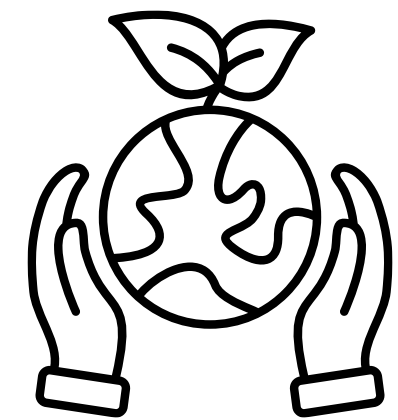
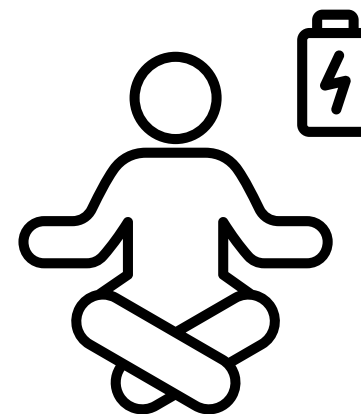
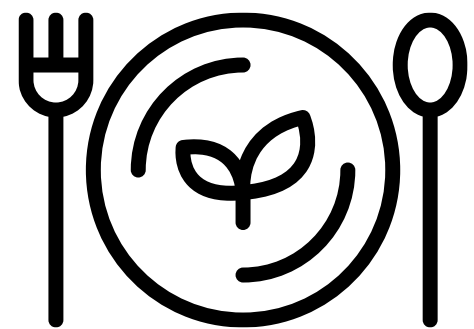
Mail: federica.quintiero@unipv.it



Il termine **DIETA** deriva dal greco *δίαιτα* (*dìaíta*) e indicava non semplicemente ciò che si portava in tavola, ma un **intero modo di vivere**, includendo:

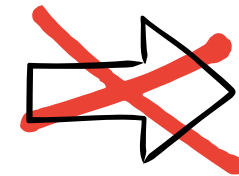
- **L'alimentazione**
- **L'attività fisica**
- **Il riposo**
- **Il benessere mentale**
- **La relazione con l'ambiente**

↑
TRECCANI





Bypass aorto-coronarico



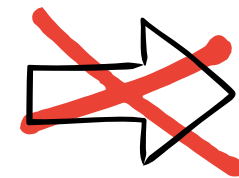
Non risolve la malattia aterosclerotica
Non risolve le alterazioni metaboliche quali:

- Diabete
- Ipercolesterolemia
- Ipertensione

Non elimina le abitudini che hanno favorito l'insorgenza della cardiopatia.



Bypass aorto-coronarico



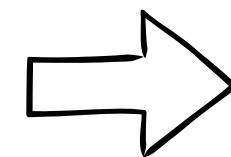
Non risolve la malattia aterosclerotica
Non risolve le alterazioni metaboliche quali:

- Diabete
- Ipercolesterolemia
- Ipertensione

Non elimina le abitudini che hanno favorito l'insorgenza della cardiopatia.



Riabilitazione cardiologica



Modificare il destino clinico del paziente nel suo complesso



Livello di evidenza I-

A

FATTORI
MODIFICABILI

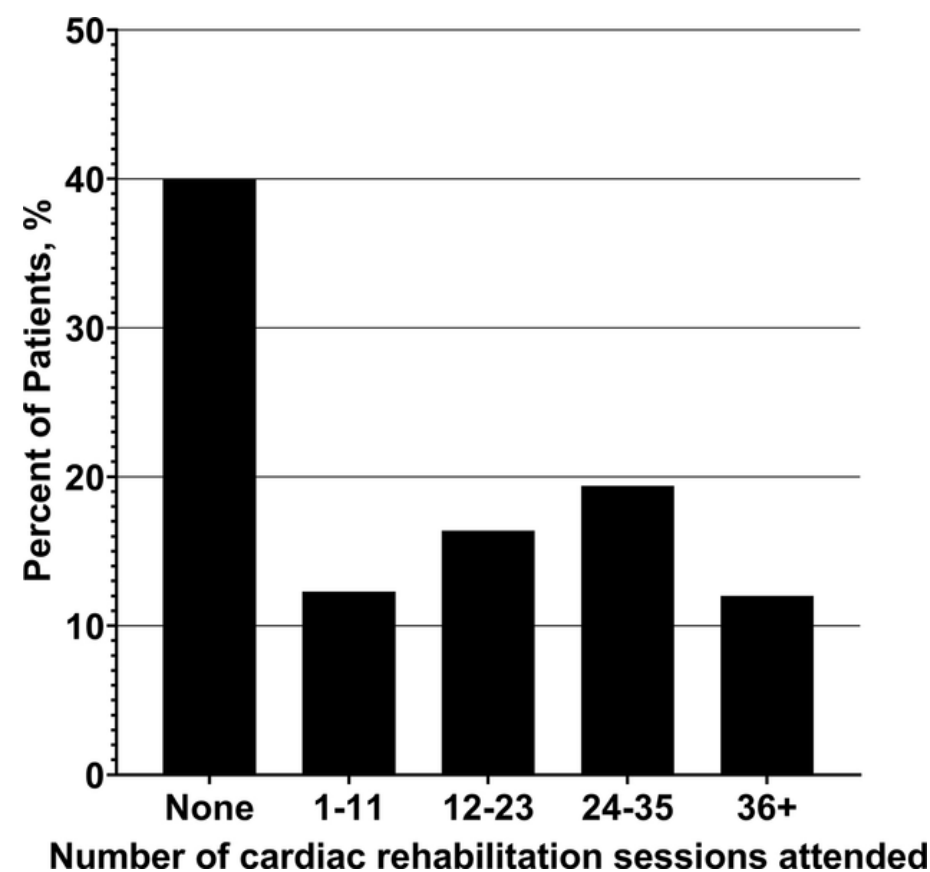
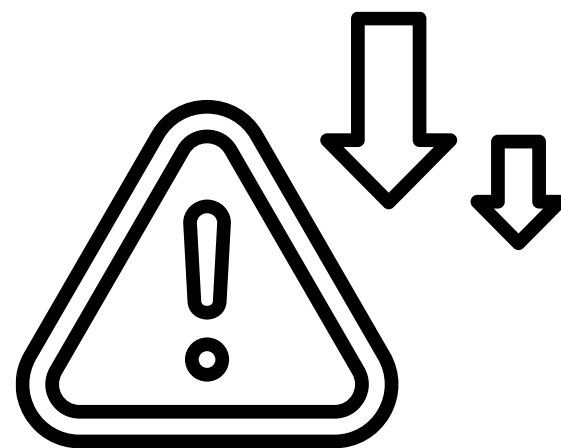


Cardiac Rehabilitation Reduces Two-Year Mortality After Coronary Artery Bypass Grafting

[Tyler M Bauer](#)¹, [Jessica M Yaser](#)², [Temilolaoluwa Daramola](#)¹, [Alexandra I Mansour](#)¹, [Gorav Ailawadi](#)¹,
[Francis D Pagani](#)^{1,3}, [Patricia Theurer](#)³, [Donald S Likosky](#)^{1,3}, [Steven J Keteyian](#)^{3,4}, [Michael P Thompson](#)^{1,2}

► Author information ► Article notes ► Copyright and License information

PMCID: PMC11007662 NIHMSID: NIHMS1972241 PMID: [37392993](#)



La partecipazione a programmi strutturati di riabilitazione riduca in modo significativo la mortalità nei due anni seguenti all'intervento.



> Sports (Basel). 2024 Apr 28;12(5):122. doi: 10.3390/sports12050122.

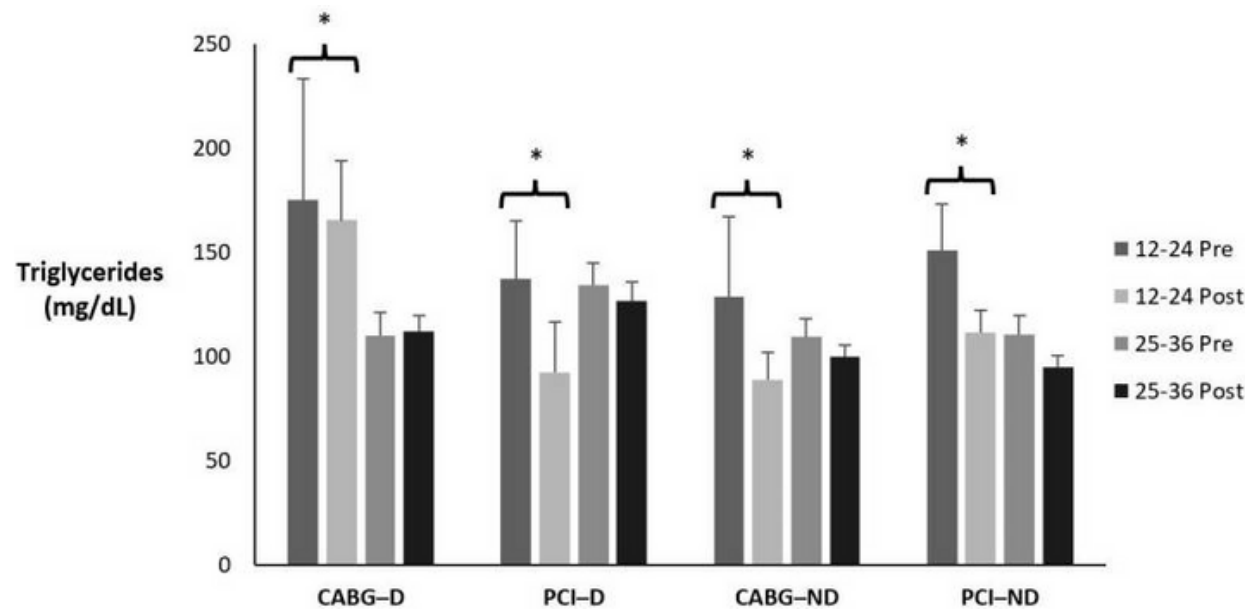
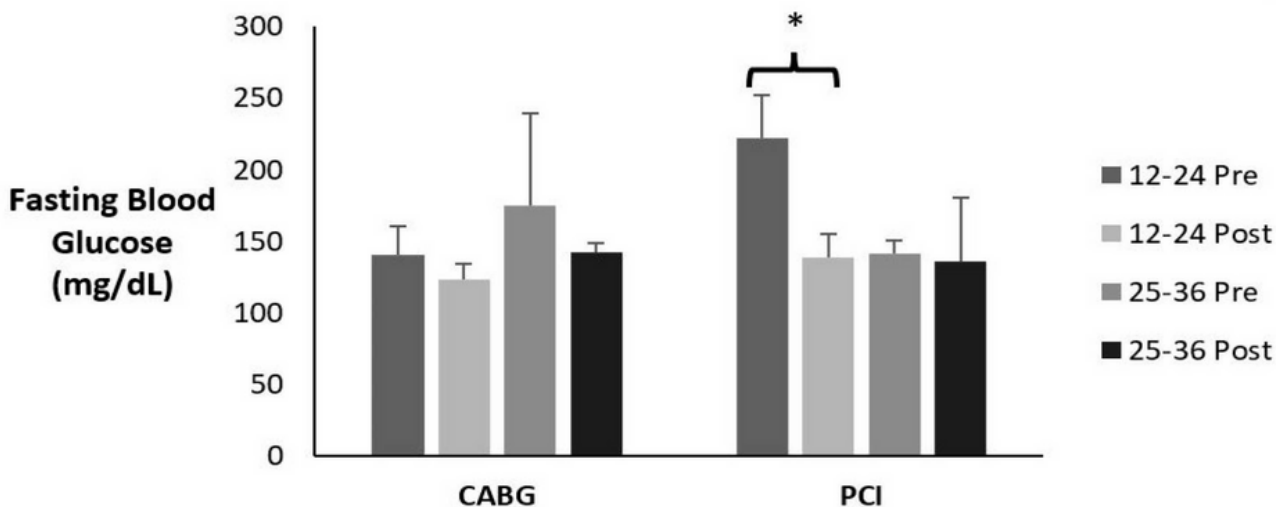
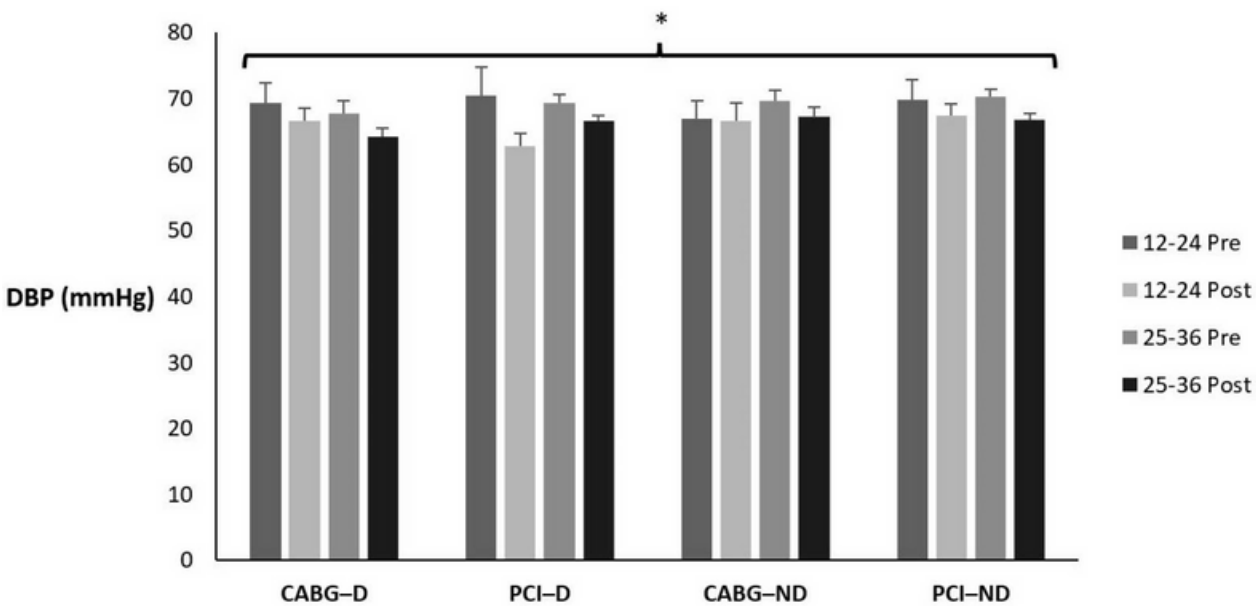
A Retrospective Analysis of the Effects of Cardiac Rehabilitation on Health Markers and Performance Outcomes among Diabetic and Non-Diabetic Patients with Coronary Artery Bypass Grafting and Percutaneous Coronary Intervention

Amy N McKeever^{1 2}, Phillip C Drouet^{1 2}, Jesus A Vera¹, William E Thomas², Jared W Coburn², Pablo B Costa²

Affiliations + expand

PMID: 38786991 PMCID: PMC11126023 DOI: 10.3390/sports12050122

Questo studio condotto su pazienti CABG e PCI mostrano che **chi porta a termine il percorso riabilitativo** presenta miglioramenti rilevanti del profilo lipidico, della pressione arteriosa diastolica e di marcatori metabolici.





> Sports (Basel). 2024 Apr 28;12(5):122. doi: 10.3390/sports12050122.

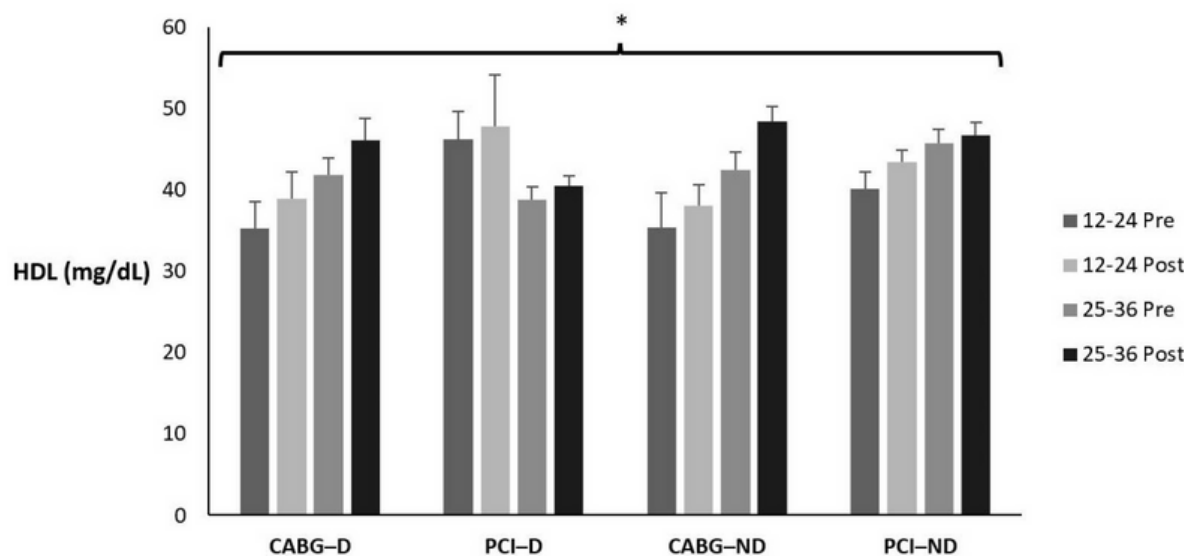
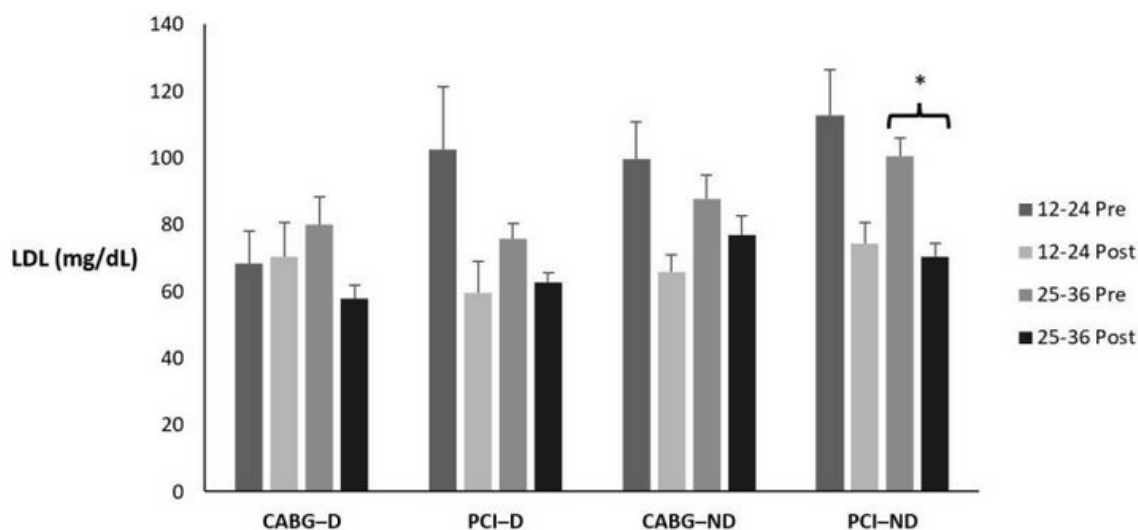
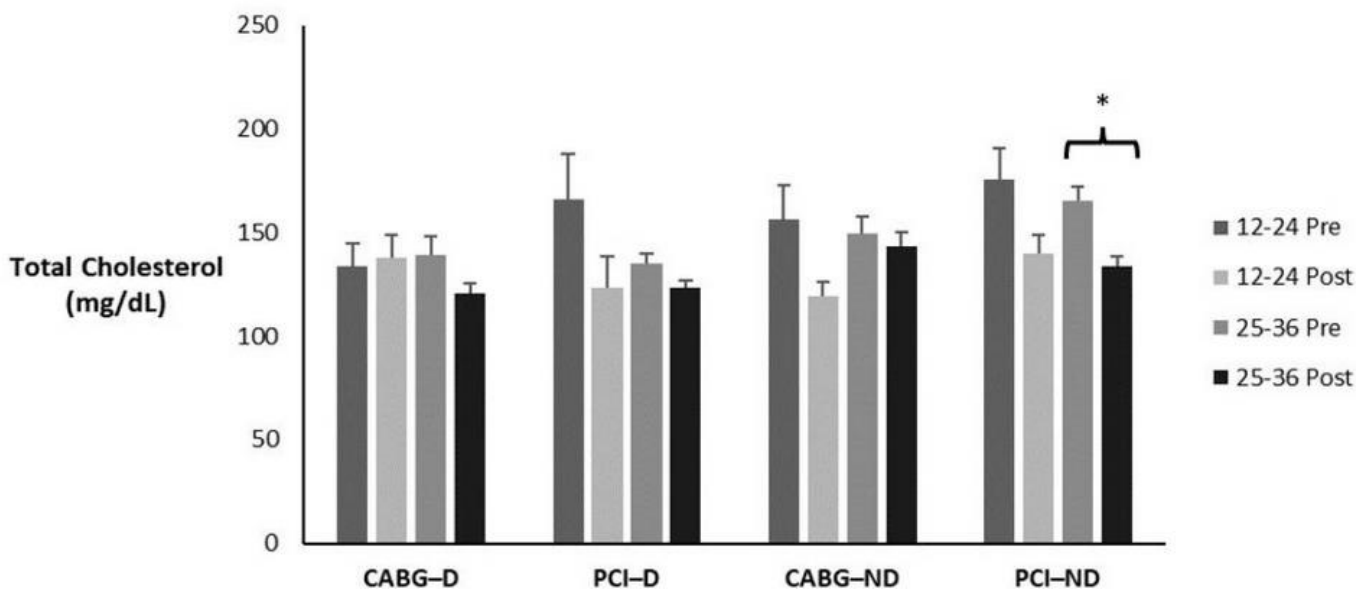
A Retrospective Analysis of the Effects of Cardiac Rehabilitation on Health Markers and Performance Outcomes among Diabetic and Non-Diabetic Patients with Coronary Artery Bypass Grafting and Percutaneous Coronary Intervention

Amy N McKeever^{1 2}, Phillip C Drouet^{1 2}, Jesus A Vera¹, William E Thomas², Jared W Coburn², Pablo B Costa²

Affiliations + expand

PMID: 38786991 PMCID: PMC11126023 DOI: 10.3390/sports12050122

Questo studio condotto su pazienti CABG e PCI mostrano che **chi porta a termine il percorso riabilitativo** presenta miglioramenti rilevanti del profilo lipidico, della pressione arteriosa diastolica e di marcatori metabolici.





Multicenter Study > Indian Heart J. 2017 Jul-Aug;69(4):469-473. doi: 10.1016/j.ihj.2017.05.017.

Epub 2017 May 26.

Frequency and predictors of non-adherence to lifestyle modifications and medications after coronary artery bypass grafting: A cross-sectional study

Muhammad Armughan Ali ¹, Javeria Yasir ², Rida Noor Sherwani ², Mariam Fareed ², Fizza Arshad ², Fareeha Abid ², Ramsha Arshad ², Safana Ismail ², Sarim Ahmed Khan ², Urooj Jamal Siddiqui ², Mariam Gul Muhammad ², Kaneez Fatima ²

Affiliations + expand

PMID: 28822513 PMCID: PMC5560880 DOI: 10.1016/j.ihj.2017.05.017



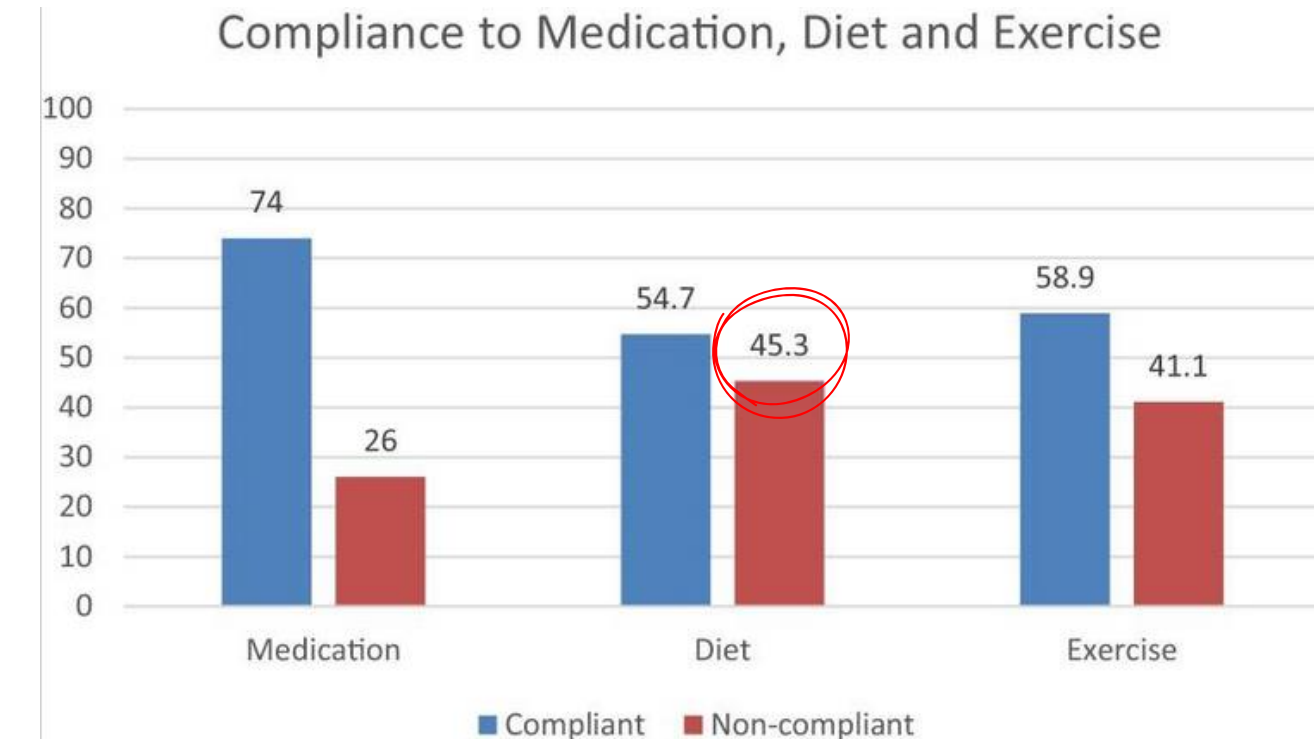
> J Clin Nurs. 2020 Jan;29(1-2):85-93. doi: 10.1111/jocn.15061. Epub 2019 Oct 2.

Food and heart-the nutritional jungle: Patients' experiences of dietary habits and nutritional counselling after coronary artery bypass grafting

Pia Elbrønd ¹, Ida E Højskov ², Malene Missel ², Britt Borregaard ^{1 3 4}

Affiliations + expand

PMID: 31512796 DOI: 10.1111/jocn.15061



Molti pazienti riferiscono **confusione** riguardo alle **indicazioni alimentari** ricevute durante il ricovero e identificano il **contesto familiare** come determinante cruciale nelle loro scelte quotidiane.



Sul piano clinico e nutrizionale, gli **obiettivi** riguardano la gestione di:

- **Dislipidemia**
- **Glicemia**
- **Peso corporeo**
- **Pressione arteriosa**
- Preservare la **massa muscolare**
- Strutturare un **regime alimentare** cardioprotettivo che sia sostenibile nel tempo.



Review > J Cardiopulm Rehabil Prev. 2021 Nov 1;41(6):383-388.

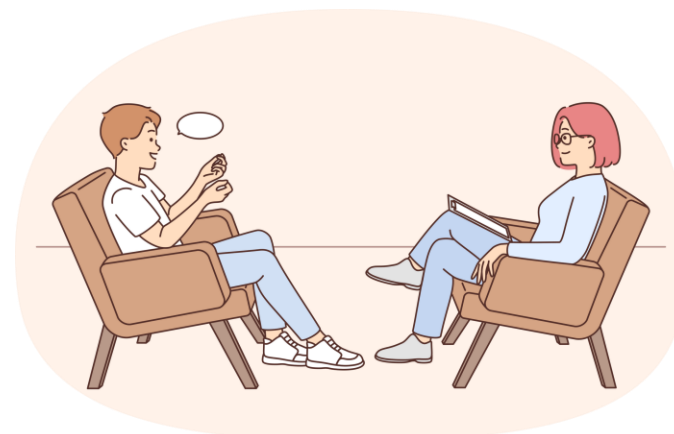
doi: 10.1097/HCR.0000000000000660.

Nutrition Intervention in Cardiac Rehabilitation: A REVIEW OF THE LITERATURE AND STRATEGIES FOR THE FUTURE

Kyla Lara-Breitinger¹, Michael Lynch, Stephen Kopecky

Affiliations + expand

PMID: 34727557 DOI: 10.1097/HCR.0000000000000660



Gli interventi più efficaci sono quelli **personalizzati, intensivi** e costruiti con **tecniche di counseling nutrizionale** volte al **cambiamento comportamentale**, come il monitoraggio attivo e il colloquio motivazionale.



La letteratura mostra inoltre un’associazione costante tra qualità della dieta e riduzione del rischio cardiovascolare recidivante.

Gli effetti benefici del modello mediterraneo sono stati descritti da diversi studi, che hanno documentato miglioramenti nei profili metabolici, nella funzione endoteliale e nei marcatori infiammatori associati a questo pattern.

Review > [Int J Mol Sci. 2019 Sep 23;20\(19\):4716. doi: 10.3390/ijms20194716.](#)

Metabolic and Vascular Effect of the Mediterranean Diet

[Antonino Tuttolomondo](#)¹, [Irene Simonetta](#)², [Mario Daidone](#)³, [Alba Mogavero](#)⁴,
[Antonella Ortello](#)⁵, [Antonio Pinto](#)⁶

Affiliations + expand

PMID: 31547615 PMCID: [PMC6801699](#) DOI: [10.3390/ijms20194716](#)

BENEFICIAL EFFECT OF THE MEDITERRANEAN DIET	
DIABETES	NEUROLOGICAL DISEASE
Reduction of insulin resistance	Reducing incidence of ischemic stroke
Reduction of hyperinsulinemia	Reducing incidence of haemorrhagic stroke
Optimization of glycemic control	Protection of aging brains
Increase in the amount of incretins (GLP-1)	Less incidence of cognitive problems
CARDIOVASCULAR DISEASE	DYSLIPIDEMIA
Lowering blood pressure	Reduction in plasma LDL cholesterol concentrations
Reduction of foam cells formation and atherosclerosis	Reduction in the reabsorption of cholesterol and bile acids in the intestine
Reduction of arterial stiffness	Reduction of triglycerides
Less incidence of coronary artery disease	Increase in concentrations of adiponectin and HDL cholesterol
Less incidence of heart failure	Reduction in plasma ceramides



Guideline > Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2025 Aug;35(8):103919.

doi: 10.1016/j.numecd.2025.103919. Epub 2025 Feb 21.

Mediterranean diet: Why a new pyramid? An updated representation of the traditional Mediterranean diet by the Italian Society of Human Nutrition (SINU)

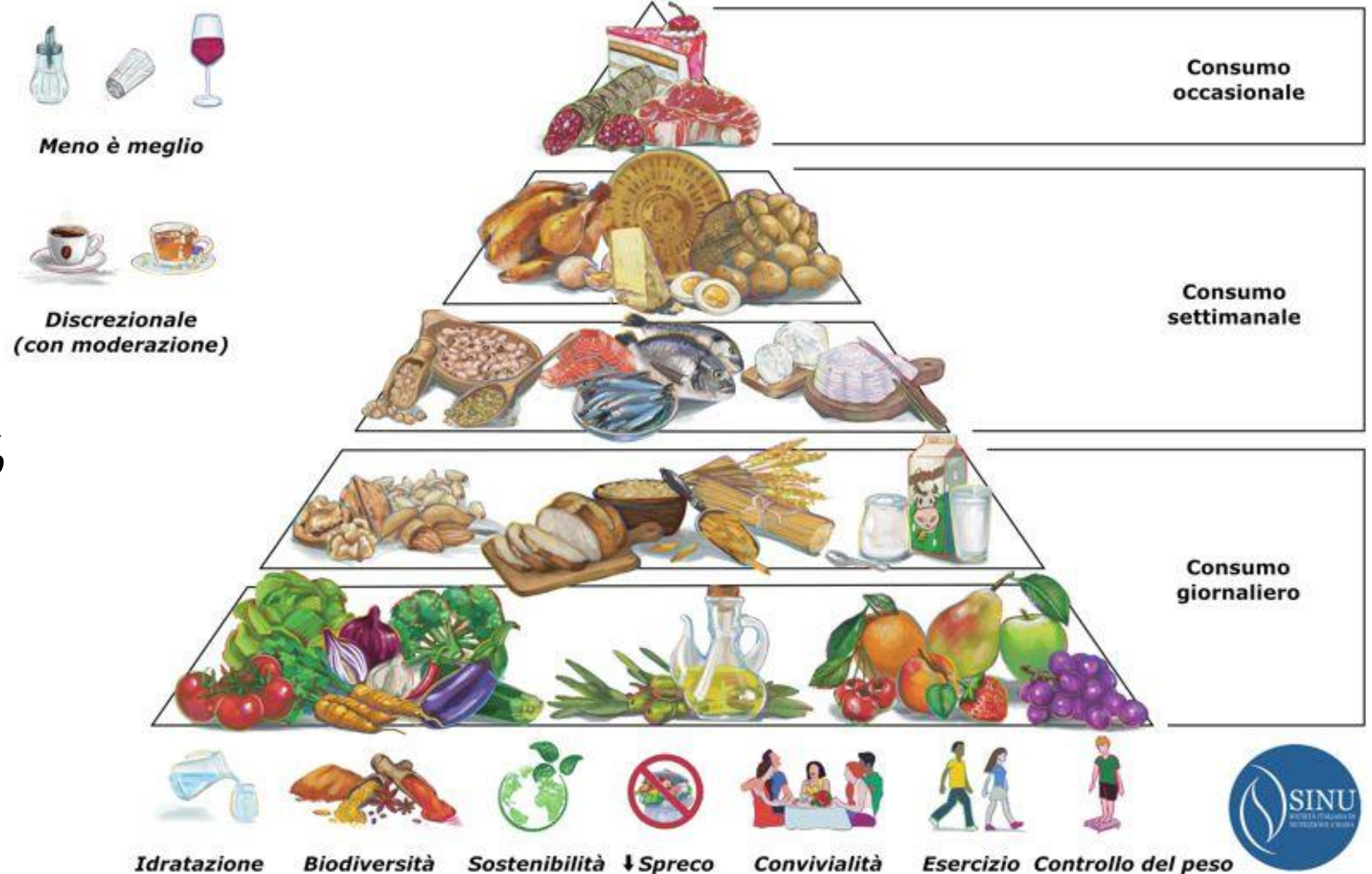
Francesco Sofi¹, Daniela Martini², Donato Angelino¹, Giulia Cairella¹, Angelo Campanozzi¹, Francesca Danesi¹, Monica Dinu¹, Daniela Erba¹, Licia Iacoviello¹, Nicoletta Pellegrini¹, Laura Rossi¹, Salvatore Vaccaro¹, Anna Tagliabue¹, Pasquale Strazzullo¹

Affiliations + expand

PMID: 40087038 DOI: 10.1016/j.numecd.2025.103919

- **Limitare i grassi saturi** (meno del 10% dell'energia totale)
- **Evitare grassi trans**
- **Preferire fonti di grassi mono- e polinsaturi**
- **Limitare il consumo di bevande zuccherate e alcol**

Si raccomanda di **limitare l'introito totale di sodio** con l'alimentazione a circa **≤ 2 g/die** (pari a circa 5 g o a un cucchiaino da tè di sale al giorno), tenendo conto dei sali aggiunti e del sale già contenuto negli alimenti.

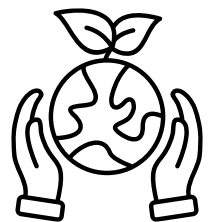
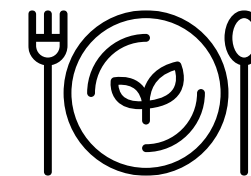




La dieta non esaurisce il discorso sullo stile di vita.

Il comportamento alimentare si intreccia con:

- Il livello di **attività fisica**
- La **qualità del sonno**
- La **gestione dello stress**
- Il rapporto con il **fumo** e l'**alcol**



Il paziente che migliora un aspetto, ma ignora gli altri, non raggiunge il pieno beneficio dell'intervento.



La riabilitazione cardiologica è efficace proprio perché integra questi elementi in una gestione multidisciplinare.



LA SALUTE CARDIOVASCOLARE E' IL PRODOTTO DI UN INSIEME DI SCELTE, RELAZIONI E COMPORTAMENTI CHE SI SEDIMENTANO NEL TEMPO.



Possiamo costruire un **percorso riabilitativo realmente efficace**, capace di **migliorare** non solo **la sopravvivenza**, ma soprattutto **la qualità di vita dei nostri pazienti**.

La dieta, nel senso più autentico del termine, non è ciò che si mangia, ma ciò che si è.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

*“La gestione multidisciplinare del
paziente post-CABG in
riabilitazione cardiologica”*

CENTRO CONGRESSI FRENTANI
Roma, 21-22 novembre 2025



**“La dieta ed i cambiamenti
dello stile di vita”**

Dott.ssa Federica Quintiero

*Dietista specialista in Counseling Nutrizionale per la
modifica dello stile di vita*

Mail: federica.quintiero@unipv.it