

Alimentazione e prevenzione cardiovascolare

Introduzione

Diversi studi dimostrano l'efficacia di una corretta alimentazione nella riduzione del rischio di complicanze cardio-metaboliche come obesità, sovrappeso, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, diabete e dell'insorgenza di tumori. La Dieta Mediterranea, modello nutrizionale caratterizzato dall'apporto elevato di fibre, dalla presenza di alimenti nutraceutici e dal basso contenuto di grassi saturi, rappresenta un valido modello dietetico che contribuisce al controllo dei parametri clinici quali glicemia, colesterolo e a ridurre lo stato infiammatorio generale.

Caratteristiche di una dieta sana

- Maggiore consumo di alimenti vegetali (verdura, frutta, frutta secca, cereali integrali, legumi) rispetto a quelli di origine animale (carne, pesce, uova, formaggi, affettati, salumi)
- Gli acidi grassi saturi <10% dell'apporto energetico totale, attraverso la sostituzione con PUFA, MUFA e carboidrati da cereali integrali
- Attenzione alla qualità dei grassi. È consigliato il consumo di olio d'oliva, pesce e frutta secca, contenenti prevalentemente acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, a scapito dei grassi saturi, il cui eccesso è correlato all'insorgenza di malattie cardiovascolari.
- Gli acidi grassi trans insaturi dovrebbero essere ridotti al minimo
- <5 g/die di sale
- 30-45 g/die di fibra, preferibilmente da cereali integrali ortaggi
- 150 g di frutta (2-3 porzioni al giorno)
- 200 g di verdure (2 o più porzioni al giorno)
- La carne rossa va ridotta ad un massimo di 1-2 volte a settimana, in particolare la carne lavorata va ridotta al minimo
- La carne bianca 2 volte a settimana
- Il pesce è consigliato 2 o più volte a settimana, in particolare pesce grasso
- Legumi almeno 3 volte a settimana
- 30g/die di frutta secca non salata

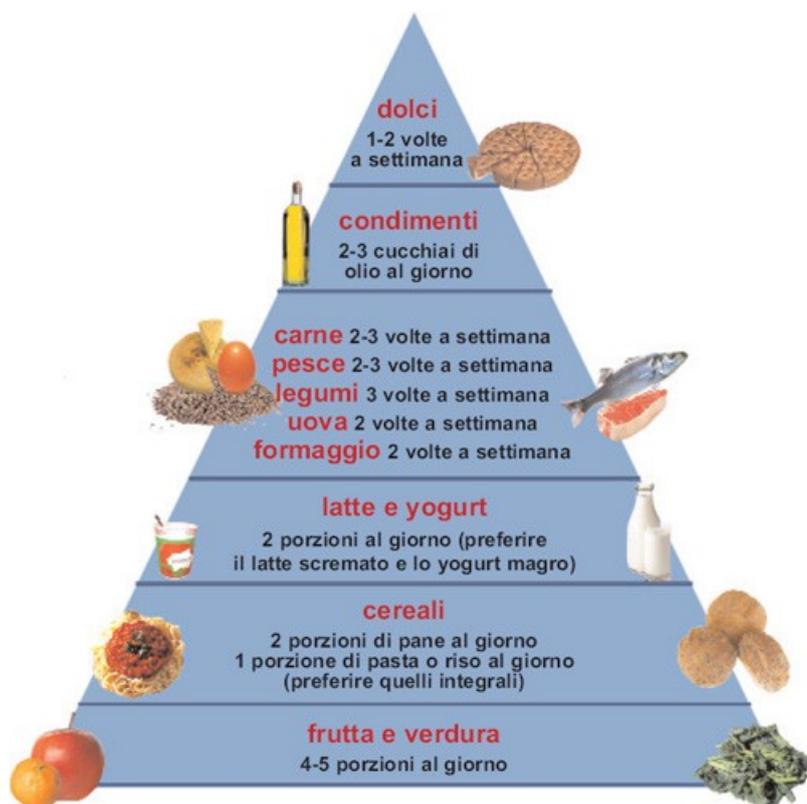
- Il consumo di alcol dovrebbe essere molto limitato
- Il consumo di bevande zuccherate, come i succhi di frutta, deve essere scoraggiato

La Dieta Mediterranea rappresenta anche un modello importante di dieta sostenibile in quanto è in grado di apportare benefici non solo alla salute, ma anche all'ambiente: determina un impatto ambientale di circa il 60% inferiore rispetto a un'alimentazione di tipo nordeuropeo o nordamericano, tipicamente basata su grassi animali.

La Dieta Mediterranea nel 2010 è stata riconosciuta come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità è considerata non solo una condotta alimentare, ma uno stile di vita sano ed equilibrato, orientato alla salute ed al benessere psicofisico, che include più genericamente: alimentazione, attività fisica, socialità e convivialità.

Tra le principali raccomandazioni troviamo:

- Aumentare il consumo di frutta fresca, verdure e ortaggi di tutti i tipi, fonti di vitamine, minerali e fibre. Si raccomanda l'assunzione di 5 porzioni tra frutta e verdura giornaliera.



- Aumentare il consumo di legumi, come fagioli, piselli, ceci, fave e lenticchie, edamame. I legumi, fonte di proteine vegetali e privi di grassi, sono validi come sostituti della carne.

- Aumentare il consumo di pesce. Il pesce è fonte di omega-3 che riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Si raccomanda l'assunzione di pesce due o tre volte alla settimana.

- Privilegiare l'utilizzo di olio extravergine di oliva come condimento, limitando il consumo di grassi di origine animale come il burro, il lardo, lo strutto e la panna, che contengono elevate quantità di grassi saturi. L'olio extravergine di oliva è tra i più studiati grazie ai suoi numerosi benefici sul sistema cardiovascolare.

- Privilegiare le carni magre, come pollo e tacchino, vitello e coniglio, limitando il consumo di carni rosse e grasse, come maiale, oca, anatra. È buona norma eliminare il grasso visibile e non raccogliere il grasso di cottura. È preferibile la cottura alla griglia, alla piastra o al vapore.
- Limitare il consumo di insaccati, come salsicce, wurstel, salame, mortadella. Preferire i salumi magri, come prosciutto crudo, speck, bresaola, ricordando comunque che possiedono un alto contenuto di sale.
- Limitare il consumo di formaggi, preferire i formaggi freschi a basso contenuto di grassi.
- Ridurre il consumo di dolci poiché fonte di grassi e zuccheri. Preferire i dolci fatti in casa limitando il consumo di dolci di produzione industriale.
- Limitare il consumo di sale, perché aumenta la pressione arteriosa. Ridurre il sale aggiunto agli alimenti sia durante la cottura che prima del consumo, sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche. Prestare attenzione al sale contenuto nei cibi confezionati (formaggi, pane, cibi in scatola, insaccati, alimenti conservati sotto sale, sott'olio o in salamoia). Come consigliato dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ridurre il consumo di sale di 5 grammi al giorno, porterebbe a una riduzione complessiva del 23% circa degli ictus e del 17% delle malattie cardiovascolari.
- Limitare l'uso di bevande zuccherate.
- Alcol: il meno possibile. Non più di 2 unità alcoliche al giorno per gli uomini e 1 per le donne, tenendo conto che una unità alcolica corrisponde ad un bicchiere di vino, una lattina di birra o un bicchierino di liquore. L'alcol aumenta la pressione arteriosa pertanto non è indicato per coloro che soffrono di ipertensione; inoltre danneggia il fegato. Ricordare che l'alcol interferisce con i farmaci e può provocare effetti indesiderati.

Conclusioni

Il modello alimentare più indicato nella prevenzione di malattie cardiovascolari, neurodegenerative ed oncologiche risulta essere la Dieta Mediterranea. Ciò è dovuto alla qualità e alle proprietà nutraceutiche degli alimenti che la caratterizzano ed al concetto che non si tratta semplicemente di un regime dietetico ma di uno stile di vita. Purtroppo nella dieta mediterranea odierna che si è adattata ai tempi moderni possono essere presenti troppi eccessi quali: consumo elevato di farine raffinate, carne e proteine animali, poca attenzione ai condimenti, poca attenzione alla stagionalità degli ortaggi, consumo eccessivo di alimenti ricchi di zuccheri raffinati (dolci, snack, merendine, ecc.) e prodotti industriali.

Bibliografia

1. Di Daniele N, Noce A, Vidiri MF, *et al.* Impact of Mediterranean diet on metabolic syndrome, cancer and longevity. [Oncotarget. 2017;8\(5\):8947-8979..](#)
2. Frank L J Visseren, François Mach, Yvo M Smulders, *et al.* 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. [Eur Heart J. 2021. 42\(34\):3227-3337.](#)
3. “[Comportamenti alimentari degli italiani. Risultati dell'Osservatorio epidemiologico cardiovascolare/health examination survey](#)”. Giampaoli S, Krogh V, Grioni S, Palmieri L, Gulizia MM, Stamler J, Vanuzzo D, Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare/Health Examination Survey Research Group. *Epidemiol Prev* 2015;39(5-6):373-9.
4. [Toward a Modern Mediterranean Diet for the 21 st Century](#) (Verso una dieta mediterranea moderna per il XXI secolo), a cura di Jeremiah Stamler. *Nutritional Metabolism and Cardiovascular Diseases* 2013;23:1159-62.

*Giada Di Liberatore
Biologa Nutrizionista e Dietista*