

Alimentazione e rischio cardiovascolare con la dr.ssa Gennari

Si stima che nel 2020 a livello globale sono stati circa 19 milioni i decessi attribuiti a malattie cardiovascolari con un aumento di quasi il 19% rispetto al 2010.

L'arteriosclerosi a seconda della sede degli aterosomi è la principale causa delle patologie cerebrovascolari come l'ictus, di patologie vascolari periferiche, di angina pectoris, di cardiopatie ischemiche e molte altre.

Le Linee Guida ESC 2021 pongono come obiettivi degli interventi su specifici fattori di rischio come: la sedentarietà, la dieta sbilanciata, l'ipertensione, il consumo di alcol e il fumo.

La dieta mediterranea confrontata con altre diete più restrittive è l'unica a dimostrare benefici sul lungo termine. A testimonianza che una dieta bilanciata sia più fattibile da tollerare per un paziente che deve perdere peso e ottimizzare il suo stato di salute.

Le linee guida parlano anche di pattern dietetici e tra questi consigliano la dieta mediterranea meglio se arricchita in frutta secca.

Indicazioni nutrizionali:

- limitare l'apporto di grassi saturi
- evitare gli alimenti contenenti acidi grassi trans
- limitare l'apporto di sale
- favorire il consumo di fibra a 30-45g/die
- limitare l'apporto di zuccheri semplici
- moderare il consumo di caffè
- apporto di fitosteroli di 2g/die
- conservare o migliorare una buona massa muscolare attraverso l'esercizio fisico
- perdita di peso ove la CV vita sia eccessiva

