
Dietoterapia nella prevenzione delle patologie cardiovascolari con la dr.ssa Lagorio

Epidemiologia

I tassi di incidenza e di mortalità della malattia cardiovascolare arteriosclerotica sono in declino in molti paesi europei, ma questo tipo di patologia rimane la principale causa di mortalità.

Prevenzione

Per la prevenzione di queste patologie è fondamentale la promozione di uno stile di vita nel corso della vita. Specialmente l'evitamento del fumo.

Tuttavia, la prevalenza di stili di vita non salutari è ancora molto elevata.

Fattori di rischio

I principali fattori di rischio causali e modificabili di malattia cardiovascolare arteriosclerotica sono:

- le lipoproteine contenenti ApoB, di cui le LDL sono le più abbondanti
- l'elevata pressione sanguigna
- il fumo di sigaretta
- il diabete mellito
- adiposità
- altri.

Obiettivi terapeutici

Il primo obiettivo di prevenzione include sempre l'abbandono del fumo e l'ottimizzazione dello stile di vita (esercizio fisico, nutrizione e alcol, peso corporeo e composizione corporea).

Raccomandazioni nutrizionali

- Adozione di una dieta mediterranea o simile
- Ridurre l'apporto di alimenti processati
- L'apporto di sale non deve superare i 5g/die
- Consumo elevato di fibre (30-45g/die)
- Consumare 2-3 porzioni di frutta al giorno e 2-3 porzioni di verdura al giorno
- La carne rossa non deve superare i 350-500g/sett
- Consumo di pesce 1-2v/settimana
- Apporto di frutta secca non salata di 30g/die
- Consumo di alcol inferiore a 100g/sett
- Sconsigliata l'assunzione di soft drinks e assumere meno di 8 caffè/die

