

Alimentazione, arteriosclerosi e malattie cardiovascolari

Cause

Le malattie cardiovascolari sono la causa di mortalità più frequente nei paesi occidentali industrializzati. In prima linea troviamo l'infarto del miocardio come conseguenza della malattia cardiovascolare (MCV). La malattia cardiovascolare è caratterizzata dal restringimento o dalla chiusura di una o più coronarie con la conseguenza di un'insufficiente irrogazione del sangue rispettivamente di ossigeno nel muscolo cardiaco. La fase iniziale della MCV è generalmente senza disturbi; l'evoluzione successiva porta tipicamente a dei dolori pettorali durante l'attività fisica e poi anche a riposo (angina pectoris). Nella fase avanzata si può produrre la chiusura dei vasi sanguigni cioè significa che avviene un infarto o un funzionamento insufficiente del muscolo cardiaco (Insufficienza cardiaca). La causa è spesso l'arteriosclerosi, cioè la calcificazione delle arterie.

Si parla di arteriosclerosi in presenza di alterazioni patologiche delle pareti arteriose con un ispessimento ed un indurimento delle pareti arteriose, che restringono il flusso sanguigno. Il termine «calcificazione delle arterie» è errante in quanto si tratta in primo luogo di depositi di colesterolo. Più tardi viene immagazzinato anche del calcio («calcare»). Lo sviluppo dell'arteriosclerosi è un processo di lenta evoluzione, che può estendersi per lunghi anni. All'inizio c'è un cumulo di molecole proteiche grasse (lipoproteine) sotto la superficie della parete vascolare interna. Questo processo avviene anzitutto in presenza di un elevato livello di lipoproteine (LDL) nel sangue. Nella parete vascolare questi vengono poi alterate mediante l'ossidazione cosicché le *cellule bianche*, i macrofagi si recano là e fagocitano le lipoproteine ossidate in grandi quantità. Queste cellule vengono chiamate cellule schiumose in quanto sono composte essenzialmente da grassi. L'accumulo di queste cellule macrofaghe e schiumose portano allo sviluppo di strisce di grasso. Il progressivo cumulo delle lipoproteine e una reazione infiammatoria da essi provocata portano alla fine alla sostituzione con delle cellule muscolari lisce e alla calcificazione delle alterazioni delle pareti vascolari. Queste calcificazioni (placche) restringono il lume vascolare. Le placche possono rompersi e causare un embolo che può chiudere completamente il lume. Questo porta all'infarto.

Fattori di rischio

Una serie di fattori di rischio favoriscono la formazione dell'arteriosclerosi. Molti di questi fattori di rischio sono influenzabili, altri sono dati. I fattori non influenzabili sono p.e. l'età (il rischio aumenta con l'avanzare degli anni), il sesso (i maschi hanno un rischio più elevato delle donne) e la predisposizione genetica. I fattori influenzabili sono il fumo, la mancanza di movimento, le iperlipidemie (l'ipercolesterolemia e l'ipertrigliceridemia), l'ipertensione, il sovrappeso e il diabete mellito.¹



Alimentazione, arteriosclerosi e malattie cardiovascolari

Il ruolo dell'alimentazione

Con molti studi è stato dimostrato che l'alimentazione è un fattore influenzabile nello sviluppo delle malattie cardiovascolari. Anche in presenza di un'arteriosclerosi rispettivamente di una malattia cardiovascolare già esistente, le modifiche dell'alimentazione rimangono alla base della terapia. Una stile di vita sano (non fumare, una buona gestione dello stress, un aumento dell'attività fisica) e un'alimentazione adeguata possono diminuire significativamente il rischio dello sviluppo o della progressione di un'arteriosclerosi. In seguito vengono riportati alcuni gruppi di alimenti che sono importanti in relazione alle malattie cardiovascolari.

I grassi e gli oli: Il tipo e la quantità dei grassi assunti con gli alimenti influenzano il livello del colesterolo e dei trigliceridi nel sangue. Una regola importante è dunque il principio di mangiare pochi grassi (i grassi dovrebbero costituire al massimo il 25-30% dell'apporto energetico totale). La diminuzione dei grassi consumati aiuta nello stesso tempo a ridurre il sovrappeso. In particolare i grassi animali e gli alimenti ricchi in grassi animali dovrebbero essere limitati, in quanto contengono prevalentemente dei grassi saturi che innalzano il livello di colesterolo nel sangue. Inoltre dovrebbero essere limitati i grassi vegetali solidi come il grasso di cocco, di palma ed i grassi saturati che contengono spesso acidi grassi trans. Preferisca oli vegetali con un elevato tenore in acidi grassi monoinsaturi (olio d'oliva e di colza).

Il pesce: Un'eccezione nell'alimentazione povera di grassi costituiscono i pesci grassi come il salmone, il tonno, lo sgombero e l'aringa. Gli acidi grassi omega-3 abbondantemente presenti in questi pesci apportano una protezione ai vasi sanguigni: influenzano positivamente il metabolismo dei grassi e esercitano un effetto antinfiammatorio e anticoagulante nel sangue. Essi vanno quindi consumati regolarmente.

La frutta, la verdura ed i cereali integrali: Un consumo abbondante di questi alimenti è molto importante. Essi assicurano l'apporto di fibre alimentari, sali minerali, vitamine e sostanze vegetali secondarie. Le fibre alimentari favoriscono una diminuzione dei livelli di colesterolo nel sangue. Le vitamine antiossidative (betacarotene, vitamina E, vitamina C) proteggono i grassi nell'organismo dall'ossidazione sfavorevole alla salute. L'acido folico, una vitamina del gruppo B, può abbassare livelli elevati di omocisteina nel sangue, un altro fattore individuato per l'arteriosclerosi.

L'alcool: Molti studi indicano una diminuzione del rischio per le malattie cardiovascolari mediante un consumo *moderato* (p.e. uno o due bicchieri di vino rosso al giorno). L'alcool favorisce però il sovrappeso e comprende altri rischi per la salute, ragione per la quale il suo consumo non può essere raccomandato.

Il caffè: Il caffè non filtrato (l'espresso, il caffè turco ecc.) contiene dell'olio di caffè, che aumenta il livello di colesterolo e quindi del rischio per le malattie cardiovascolari. Si consiglia quindi il consumo di caffè filtrato (esente da quantità rilevanti dell'olio di caffè) invece di quello non filtrato.

L'aglio: Da molto tempo si presume che alcune sostanze contenute nell'aglio abbiano un effetto protettivo sui vasi sanguigni, in parte queste supposizioni sono state sostenute con degli studi scientifici. Esiste ad oggi ancora un ulteriore bisogno di ricerca per confermarlo.



Alimentazione, arteriosclerosi e malattie cardiovascolari

Ulteriori misure preventive

- Non fumare
- Incrementare l'attività fisica (quotidianamente camminare a passo sostenuto per almeno 30 minuti, andare in bicicletta, fare giardinaggio...)
- Diminuzione dello stress



Alimentazione, arteriosclerosi e malattie cardiovascolari

Le raccomandazioni alimentari per la prevenzione delle malattie cardiovascolari

Tanti fattori influiscono sul nostro comportamento alimentare: i bisogni e le voglie individuali, il benessere quotidiano, il contesto sociale, l'offerta alimentare attuale, la pubblicità ecc.. Le seguenti raccomandazioni assicurano (nel senso di un'alimentazione variata) un apporto sufficiente di energia, di sostanze nutritive e regolatori per un'alimentazione sana. Le indicazioni sono adatte alla popolazione in generale: valgono per gli adulti con un'attività fisica normale ed un bisogno medio di calorie e di nutrienti. Per altri gruppi di persone (bambini, adolescenti, sportivi professionisti, donne in gravidanza ecc.), i fabbisogni possono differenziare. Le indicazioni sottostanti sono anche valori medi per la quantità e le porzioni; non è possibile seguirli precisamente. *I testi in corsivo sono indicazioni particolarmente importanti per le persone con malattie cardiovascolari.* Vengono inclusi anche le raccomandazioni alimentari nel caso di un'ipercolesterolemia (segnate con un *) e quelle per l'ipertensione (segnate con un °) perché sono dei fattori di rischio importanti e sono fattori spesso presenti nelle persone con una malattia cardiovascolare.

Grassi e oli

Utilizzare 2 cucchiaini al giorno (10 g) di un olio ricco in acidi grassi monoinsaturi (p.e. olio d'oliva, di colza) a crudo, p.e. nell'insalata.

Al massimo 2 cucchiaini al giorno (10 g) di grassi (p.e. olio d'oliva o d'arachidi) per preparare le pietanze. Consumare al massimo 2 cucchiaini al giorno (10 g) di grasso (burro o margarina) da spalmare sul pane. Consumare al massimo una volta al giorno dei cibi ricchi in grassi (p.e. fritti, impanati, preparazioni a base di formaggio, patate fritte, salumi, salse alla panna, pasta per torte o sfoglia, pasticcini, cioccolato). *Non utilizzare grassi saturati per la cottura. Limitare fortemente i prodotti contenenti grassi saturati (p.e. prodotti già pronti, pasticceria).**

Dolci/Spiluccherie

Consumare con parsimonia i dolci evitando il più possibile quelli ricchi in grassi (nascosti), le arachidi salate ed i salatini. °*

Carne, pesce, uova e legumi

Mangiare al massimo 2-4 volte la settimana 1 porzione (80-120 g) di carne magra, – di più non è necessario, di meno non è un problema.*

*Limitare fortemente il consumo della carne salmistrata come prosciutto, salumi, pancetta ecc.**

*Evitare il consumo delle interiora (fegato, rognoni, trippa, ecc.).**

Consumare 2 porzioni di pesce alla settimana (da 100-120 g). Dare la preferenza ai pesci grassi come il salmone, l'aringa, il tonno, lo sgombero.

*Mangiare al massimo da 1-3 uova la settimana**, incluso le uova nelle torte, nei pasticcini o nelle creme.

Legumi e derivati: Consumare 1-2 porzioni la settimana di lenticchie, fagioli, ceci, tofu ecc.

(1 porzione = 40-60 g di peso crudo).



Alimentazione, arteriosclerosi e malattie cardiovascolari

Latte e latticini

Consumare 2-3 porzioni al giorno (1 porzione = 2 dl di latte o 1 yogurt o 30 g di formaggio stagionato o 60 g di formaggio fresco), *preferire prodotti con un ridotto tenore di grassi.**

Cereali e patate

Consumare almeno 3 porzioni di farinacei al giorno (p.e. pane, patate, riso, cereali, pasta o polenta, ecc.), **di preferenza prodotti integrali**. La grandezza della porzione dipende dall'attività fisica svolta.
*Cucinarli con poche aggiunte di grassi.**

Frutta

Mangiare 2-3 porzioni al giorno (p.e. 1 mela, 3 prugne, o 1 ciotola di bacche) **possibilmente cruda**.

Verdura

Consumare quotidianamente 3-4 porzioni di verdura, almeno 1 volta cruda (p.e. insalata mista).

Bevande e alcolici

Bere almeno 1,5 litri di liquidi al giorno, preferire bevande non zuccherate e analcoliche.

L'acqua minerale povera in sodio è particolarmente indicato.*

Alcolici: Bere al massimo un bicchiere di vino o birra al giorno!

Caffè: preferire del caffè filtrato.



Alimentazione, arteriosclerosi e malattie cardiovascolari

L'arteriosclerosi e le malattie cardiovascolari - tengo presente

1. Ridurre il sovrappeso
2. Mangiare pochi grassi
3. Consumare abbondantemente la frutta, la verdura ed i cereali integrali
4. Svolgere regolarmente dell'attività fisica
5. Evitare di fumare

