

La dieta del cardiologo per mantenere il cuore in forma

Pubblicato: Sabato 28 Novembre 2015



Se volete mantenere sano il vostro cuore e le vostre coronarie dovete fare attenzione agli stili di vita. Un messaggio semplice e chiaro che arriva dal convegno “Cuore e benessere” aperto alla cittadinanza e non solo agli specialisti che si è tenuto al **collegio De Filippi di Varese** e moderato dal giornalista **Gianfranco Giuliani** e da **Giuseppe Calveri direttore di Cardiologia II** e del **dipartimento cardiovascolare dell’ospedale di Circolo di Varese**. «È stato dimostrato – ha detto Calveri – che attraverso stili di vita salutari, una corretta alimentazione, una costante attività fisica e la correzione dei fattori di rischio cardiovascolari, tra cui l’ipertensione arteriosa, il diabete mellito, dislipidemia, fumo, obesità e stress, si possono prevenire le malattie cardiovascolari, migliorare la prognosi, la qualità di vita dei pazienti e ridurre la mortalità».

Calveri ha poi mostrato una serie di slide con le **indicazioni dietetiche** per mantenere in salute il proprio cuore. Per quanto riguarda i **grassi**, imputato numero uno di molte patologie cardiovascolari, c’è un solo imperativo: in cucina bisogna usarne pochi. Come condimento è sempre preferibile **l’olio di oliva**, ancora meglio se usato a crudo. **Moderare il consumo di carni e insaccati**, eliminando quando si può il grasso visibile. Preferire invece **carni magre** come pollo, tacchino e coniglio, scartando il grasso visibile. Consumare **frequentemente pesce**, meglio se azzurro e non di grossa taglia (come tonno e pesce spada, ndr), usare latte parzialmente scremato e consumare con moderazione latticini e formaggi meno grassi. **Limitare il consumo di uova a 3 alla settimana**.

Per quanto riguarda i **carboidrati** Calveri ha consigliato di dare la precedenza agli **alimenti ricchi di amido** come pasta, patate, riso, legumi secchi e pane e a cibi integrali in quanto ricchi di fibre. Limitare

invece il consumo di zuccheri semplici e dolci ed evitare le bevande zuccherate. Il cardiologo ha raccomandato anche di seguire la **cromodieta**, ovvero mangiare **ogni giorno 5 porzioni di ortaggi e frutta**, scegliendo cinque prodotti di colore diverso. «Ogni frutto e ortaggio ha delle caratteristiche a seconda del colore – ha spiegato Calveri – Per esempio i **pomodori** e l'**anguria** sono ricchi di licopene, la **fragola** e il **peperone** di vitamine C ed A, i cavoli e l'insalata verde di **vitamina A e B**, i frutti blu come l'uva sono invece ricchi di **antocianine**».

Il convegno ha dato vita anche un dibattito aperto tra i cittadini presenti e la squadra di cardiologi diretta da Calveri tra cui: **Ylenia Bertelli, Polo Bonfanti, Fabio Buzzetti, Battistina Castiglioni, Carlo Dajelli Ermolli, Emilio Miglierina, Michele Occhipinti, Alessandro Orrù**.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it