



Quanto è giovane il tuo cuore?

Domenica 24 settembre 2006
Giornata Mondiale per il Cuore

www.fondazionecuore.it



L'alimentazione e il cuore nelle diverse età

Danni e benefici dell'alimentazione sul sistema cardiovascolare

Rodolfo Paoletti

Fondazione Italiana per il Cuore, Milano



Gli studi più recenti, nel confermare il ruolo cruciale dell'alimentazione nel mantenimento della salute del cuore, indicano anche la necessità di utilizzare in modo completo le informazioni della ricerca scientifica, che impongono sempre maggiore attenzione agli effetti dei differenti alimenti in prevenzione cardiovascolare.



La riduzione del consumo totale di grassi, secondo uno studio controllato, condotto su quasi 50.000 donne negli USA e durato oltre 8 anni, non ha sortito risultati positivi.

E' in realtà ormai noto che i vari tipi di grassi alimentari hanno effetti biologici ben diversi. I cosiddetti "grassi trans", reperibili nelle vecchie margarine dure, e nei prodotti (specie i prodotti da forno) con l'indicazione in etichetta "grassi vegetali parzialmente idrogenati" hanno infatti una serie di effetti sfavorevoli sul rischio cardiovascolare: peggiorano il profilo lipidico, l'azione dell'endotelio, le risposte infiammatorie.



Autori statunitensi hanno calcolato che la loro eliminazione, negli USA, sostituendoli con grassi "buoni" come i monoinsaturi (tipici dell'olio di oliva) ed i polinsaturi (tipici degli oli di semi come il mais), ridurrebbe gli eventi coronarici fatali e non fatali, sempre negli USA, del 20% circa.

L'uso di alimenti arricchiti in fitosteroli, al contrario, alla dose di 2 grammi al giorno, riduce la colesterolemia LDL in modo significativo, del 10% circa.

Va sottolineato che cali di questa ampiezza possono sembrare poco rilevanti, specie in rapporto a quelli ottenibili con i farmaci, ma uno studio recente su soggetti portatori di un'anomalia genetica, presente evidentemente fin dalla nascita, e che si associa ad una riduzione della colesterolemia LDL in media di soli 15-20 mg/dL (il 10% circa) ha dimostrato che piccole riduzioni della colesterolemia, mantenute per tutta la vita, garantiscono risultati importanti in prevenzione cardiovascolare.



I moderni sviluppi della scienza nutrizionale hanno tuttavia anche implicazioni positive per i golosi: sono oggi ben noti i vantaggi del cioccolato fondente ("scuro") su parametri importanti del rischio cardiovascolare, quali la funzione dell'endotelio e l'aggregazione delle piastrine. Negli studi epidemiologici, infatti,

E' un'iniziativa promossa e realizzata da





Quanto è giovane il tuo cuore?

Domenica 24 settembre 2006
Giornata Mondiale per il Cuore

www.fondazionecuore.it



il consumo di cioccolato scuro si associa ad importanti riduzioni del rischio di mortalità cardiovascolare.

Anche per i consumatori di caffè buone notizie: il rischio cardiovascolare non aumenta, mentre il rischio di sviluppare la malattia diabetica si riduce in modo significativo.



I singoli interventi, peraltro, sono meno efficaci dell'adozione di uno stile di vita globalmente orientato alla salute, che comprenda l'abitudine a non fumare, un peso nella norma, un'alimentazione appropriata, un'attività fisica di 30' al giorno, un moderato consumo di alcool. L'incorporazione di questi elementi nella propria vita ridurrebbe infatti il rischio coronarico, secondo uno studio recente, dell'80% circa.



Tra bambini ed adolescenti il problema più cogente, nella società moderna, è soprattutto il soprappeso: sia negli USA che in Italia. Il problema, tuttavia, è forse legato soprattutto al netto calo dell'attività fisica che si osserva in questa fascia di età.



Non va dimenticato in conclusione che il fumo rimane un drammatico determinante del rischio di eventi cardiovascolari fatali e non fatali. E' tuttavia interessante notare che anche i danni da fumo passivo sono sempre più chiari. I dati di uno studio metodologicamente molto solido (basato sulla misurazione nelle urine della metabolita della nicotina, la cotinina) mostrano infatti che i fumatori passivi esposti alle dosi più elevate di fumo ("heavy passive") hanno un rischio coronarico analogo a quello dei fumatori attivi leggeri (1-9 sigarette al giorno).



Un'alimentazione appropriata, incorporata in uno stile di vita che comprenda un adeguato livello di attività fisica e la non esposizione al fumo (anche passivo) continua a rappresentare lo strumento più efficace per la prevenzione cardiovascolare in ogni età della vita.

E' un'iniziativa promossa e realizzata da

