

Il professor Oltrona Visconti, primario di Cardiologia del San Matteo, ha spiegato quali sono i rischi per il nostro muscolo cardiaco tra cenoni e pranzi natalizi

Le "abbuffate" di fine anno non fanno bene al cuore, parola di cardiologo

"Non vale barare e non mangiare nulla o quasi nei giorni precedenti alle feste, è necessario invece moderarsi anche a Natale". Il "richiamo all'ordine" è arrivato dal professor Luigi Oltrona Visconti, Direttore della Struttura Complessa di Cardiologia della Fondazione Policlinico san Matteo ed ospite della trasmissione di Radio Ticino Pavia "Qui Salute", in onda ogni giovedì alle ore 10.00. Anche durante le feste quindi sarebbe meglio non esagerare e cercare di moderare l'apporto di grassi e di alcool, per evitare di incorrere in alcuni disturbi: "il mio consiglio va innanzi tutto a coloro che hanno una patologia cardiaca e che quindi sono maggiormente esposti ai danni che possono derivare da un'alimentazione non corretta - ha sottolineato Oltrona Visconti - è necessario infatti ricordarsi che durante le feste quasi sempre si è portati ad esagerare sia in qualità che in quantità: i cibi che fanno parte delle nostre cene oppure dei pranzi natalizi sono solitamente molto gustosi e quindi ricchi di condimenti e di colesterolo cattivo. Tendiamo inoltre a mischiare in un unico pasto carboidrati e proteine in quantità, dimenticandoci dell'apporto di frutta e verdura". Ma un regime alimentare più attento durante le feste potrebbe essere importante



anche per le persone che non hanno particolari patologie cardiache ma che vogliono salvaguardare la loro salute: "Un'alimentazione corretta è fondamentale per tutti - ha proseguito Oltrona Visconti - e va indissolubilmente unita ad un'attività fisica in qualche modo continuata. La salute del nostro cuore infatti dipende strettamente da esercizio fisico e buona nutrizione: la dieta mediterranea in questo caso è un'ottima soluzione, senza ovviamente eccedere nelle quantità. E' necessario per il benessere del muscolo cardiaco ricorrere spesso al pesce, ricco di Omega3 e sia chiaro, non mi riferisco ai crostacei, che ovviamente non rientrano nella categoria dei pesci e sono ricchi di grassi. Il pesce magro ha un

effetto protettivo grazie agli Omega3 che migliorano il metabolismo del nostro cuore; inoltre ci danno le giuste calorie e una gratificazione di gusto, a chi piace ovviamente. Non stigmatizziamo la carne rossa, ma penso sia necessario diminuirne il consumo ad una volta alla settimana; anche il vino non è vietato, ma è meglio limitarci ad un bicchiere a pasto".

Il rispetto per il nostro cuore e la sua salute passano insomma dall'alimentazione: "Coloro che hanno avuto già un episodio di patologia cardiaca come un infarto oppure un'angina pectoris devono vedere l'alimentazione come una forma di terapia: dopo le cure e le raccomandazioni del medico è importante prevenire gli episodi successivi

seguendo quella che noi clinici definiamo una terapia di tipo secondario, e cioè un'attenta nutrizione. Va sottolineato che un cardiopatico deve seguire comunque una dieta bilanciata e non rigidissima: vanno evitati i grassi, anche quelli nascosti nei formaggi, nelle uova, nei dolci e nei salumi anche se non in maniera drastica ma seguendo un percorso di riduzione graduale e di passaggio ad alimenti più sani e poveri di grassi". Quindi, vietato alzarsi dalle tavole di Natale con quel senso di peso e sazietà che caratterizza un pasto quasi pantagruelico: permettiamoci ancora un po' di appetito e avremo seguito un buon consiglio. Anzi, un consiglio... di cuore.

Simona Rapparelli