

L'apporto alimentare nell'anziano cardiopatico

Coordinatore Prof A. Pisani

Giovedì, 12 febbraio 2015 – ore 18.00

Società Umanitaria - Via Daverio, 7 Milano
(entrata da Via San Barnaba, 48, dietro il Palazzo di Giustizia)

Programma

Dr M. Picca - l'iperglicemia e lipercolesterolemia come fattori di rischio coronarico, ruolo dell'alimentazione

Dr L. Bertoli - l'ipertensione arteriosa come fattore di rischio cardiologico, ruolo dell'alimentazione

Prof.ssa E. Aggradi - l'alimentazione nella prevenzione dei disturbi cardiovascolari

Le malattie cardiovascolari costituiscono un gruppo molto ampio di patologie e sono la principale causa di mortalità nei Paesi sviluppati. Ogni tratto del sistema cardiovascolare, dal cuore ai vasi presenti nei diversi organi, può essere colpito. Questo tipo di patologia è causato dall'aterosclerosi, un indurimento delle arterie determinato da un accumulo all'interno della loro parete di grassi, tra cui il colesterolo, accumulo che sfocia spesso nell'occlusione degli stessi vasi.

Chi rischia di più?

Uomini con più di 40 anni, **donne dopo la menopausa**, diabetici, malati ai reni sono alcune tra le categorie a maggior rischio di malattia cardiovascolare. Per queste persone è molto importante osservare un corretto stile alimentare: l'aterosclerosi è il risultato di un'alterazione del metabolismo, soprattutto dei grassi.

Nello specifico, esistono una serie di fattori di rischio per le malattie cardiovascolari che sono correlati alla dieta, ad esempio ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, sovrappeso/obesità/diabete,.

La prevenzione a tavola

Una alimentazione corretta ed equilibrata, sullo stile della **dieta mediterranea**, è in grado di regolare ognuno di questi fattori di rischio tramite il giusto apporto dei seguenti nutrienti:

1. **I grassi alimentari:** a seconda del tipo e della quantità dei **grassi** della dieta si ottengono variazioni sui livelli di colesterolo buono e cattivo (HDL e LDL), sui trigliceridi e sulla colesterolemia. La prevalenza dei grassi insaturi rispetto ai saturi non solo diminuisce la colesterolemia, ma diminuisce anche l'aggregazione delle piastrine e quei fattori infiammatori che sono alla base dello sviluppo delle malattie cardiovascolari.
2. **Le proteine:** diete troppo ricche di proteine animali comportano un aumento di rischio di malattie cardiovascolari, esattamente all'opposto delle **diete** ricche di proteine vegetali.
3. **Carboidrati** (semplici e complessi): Diete troppo ricche di carboidrati o di carboidrati semplici ad elevato **indice glicemico** possono portare ad un aumento dei trigliceridi, con relativo aumentato rischio di insulinoresistenza/sovrappeso/obesità e in ultimo di diabete.
4. **La fibra alimentare:** La ricchezza di fibra di una dieta, spia di corretto apporto di **frutta, verdura, legumi e cereali** integrali, comporta una diminuzione di glicemia e colesterolemia, con una conseguente diminuzione del rischio cardiovascolare.
5. **Sodio:** il rischio di ipertensione arteriosa può essere ridotto da un'alimentazione mediterranea, con moderate quantità di prodotti conservati, salumi e formaggi stagionati ed elevate quantità di frutta e verdura, che apportano invece che sodio il suo antagonista naturale, il potassio.
6. **Antiossidanti:** frutta e verdura sono ricchissime anche di molecole protettive, in grado di prevenire e combattere lo stress ossidativo e diminuire il rischio cardiovascolare.
7. **Vitamina B12, acido folico e vitamina B6** sono i requisiti per il mantenimento di bassi livelli di omocisteina plasmatica, un noto fattore di rischio per le malattie cardiovascolari.
8. **Steroli vegetali:** sono gli analoghi vegetali del colesterolo, che essendo molto simili competono con i siti di assorbimento del colesterolo riducendolo sensibilmente.

Informazioni - Ingresso libero

N.B.: Chi volesse iscriversi all'Associazione **Salute & Vita** può rivolgersi al Tesoriere Dott. Lorenzo Esposito (cell. 335-8186102) oppure effettuare un Bonifico Bancario
Coordinate bancarie: Deutsche Bank IBAN IT 73 T 0310401601 00 00 000 10544

Quota associativa annua:

Socio sostenitore 50,00 Euro

Socio ordinario 20,00 Euro