

Per noi il benessere è a tavola

Cibo e cuore: ingredienti e buone abitudini per mantenerlo in salute

È senza dubbio l'organo più importante del nostro corpo. Per questo dobbiamo proteggerlo, scegliendo con cura gli alimenti che mettiamo in tavola e adottando uno stile di vita attivo.





Con il contributo di
Elisabetta Macorsini, biologa
nutrionista dell'Humanitas
Mater Domini di Castellanza

Per proteggere il nostro cuore possiamo fare molto, a partire dall'alimentazione. Numerosi studi hanno messo in luce la stretta relazione tra la salute dell'apparato cardiocircolatorio, il cibo e uno stile di vita sano. Non è mai troppo presto per iniziare: la prevenzione va messa in pratica fin da giovani. Ne parliamo con Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista dell'Humanitas Mater Domini di Castellanza.

Il primo pasto della giornata

Se il buongiorno si vede dal mattino, anche un'alimentazione amica del cuore inizia proprio dal primo pasto della giornata, nonché il più importante: la colazione. «Affinché risulti completa, è bene che sia composta da un prodotto integrale (biscotti, fette biscottate oppure pane tostato) da abbinare a qualcosa di dolce, come un velo di marmellata o di confettura, possibilmente a basso contenuto di zuccheri.



Il consiglio in più

No al fumo, senza se e senza ma. Non è mai superfluo ripetere che, tra le numerose controindicazioni, il fumo costituisce anche un rischio per la salute del cuore.

Poi aggiungiamo un frutto, ad esempio un kiwi una piccola mela, oppure una spremuta. Infine, si può consumare una bevanda calda come un tè o un caffè. In caso si soffra di qualche problema collegato al cuore, meglio invece evitare teina e caffeina e optare per una tisana o un caffè d'orzo».

Dieta mediterranea sul podio

Siamo fortunati: in Italia, possiamo consumare



Spaghetti integrali con cipollotto di Tropea e pomodori

Per 4 persone: 320 g di spaghetti integrali, 3 cipollotti di Tropea, 250 g di pomodori ciliegino, 1 patata, 1 gambo di sedano, 1 carota, 1 zucchina, 3 cucchiaini di pangrattato, olio extra vergine di oliva, 1 cucchiaio di Grana Padano, sale e pepe. Tagliate sedano, carota, zucchina e patata. Mettetele in una pentola con 2 litri di acqua e cuocete per un'ora. Filtrate il brodo e tenetelo da parte. Pulite le cipolle e tagliatele a fettine, mettetele in una casseruola e copritele con il brodo. Cuocete per 30-40 minuti a fuoco basso. Quando il brodo si è asciugato e le cipolle risultano morbide, frullate il tutto. Tagliate i pomodorini a spicchi e cuoceteli in padella con un filo d'olio per 10 minuti. Aggiungeteli alla casseruola con le cipolle frullate. In un'altra padella tostate il pangrattato per 2 minuti a fuoco medio. Cuocete gli spaghetti, scolateli e uniteli alla casseruola. Aggiungete 2 cucchiaini di olio, Grana Padano e pangrattato. Mescolate e servite.

facilmente tutti i prodotti tipici della dieta mediterranea, riconosciuta dall'Unesco come bene protetto inserito nella lista dei Patrimoni dell'Umanità. «Chi segue questo tipo di alimentazione abbassa drasticamente il rischio di incorrere in malattie cardiovascolari», conferma la dottoressa Macorsini. «Infatti, i cibi che la caratterizzano contribuiscono a tenere sotto controllo il peso, il colesterolo e l'ipertensione». Ma quali sono questi alimenti? «Molti li consumiamo quotidianamente, a cominciare dall'olio extra vergine d'oliva, che per il suo valore nutrizionale è stato ribattezzato "oro verde". Possiamo aggiungere le erbe aromatiche, i semi e le spezie per cucinare o condire le pietanze.



In particolare, consiglio la cannella, i chiodi di garofano, il rosmarino e l'alloro. Il sale, sempre iodato, va usato con moderazione: un apporto elevato aumenta la pressione arteriosa rendendo più complesso il lavoro dell'apparato cardiocircolatorio. Largo poi a frutta e verdura di stagione, pesce, legumi, uova, yogurt, frutta secca e cereali integrali». È bene alternare gli alimenti con un menu vario ed equilibrato e bere molta acqua, almeno 1,5 litri al giorno. Infine, per gli adulti, sì anche a un buon bicchiere di vino rosso, ricco di polifenoli.

Focus su frutta e verdura

«La frutta e la verdura di colore rosso-arancio e blu-violetto contiene antocianine, composti che svolgono un'azione antinfiammatoria, utile per proteggere il sistema cardiovascolare». Qualche esempio? Frutti di bosco e fragole, melanzane e barbabietole rosse. «Anche la frutta oleosa come noci, mandorle e nocciole gioca un ruolo importante nella prevenzione delle malattie del cuore. Attenzione solo a non eccedere con la quantità perché è abbastanza calorica. In generale, seguite la regola delle cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, e non vi sbaglierete».



Il consiglio in più

Il sale è presente in molti alimenti e tenerlo sotto controllo è importante per la salute del cuore. Oltre a ridurlo progressivamente quando cucinate, sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche, controllate le etichette degli alimenti e preferite quelli che ne contengono in quantità medie o limitate, specialmente quando si tratta di salumi e formaggi, snack salati, sughi pronti e scatolette. Per avere un dato di riferimento, considerate che un contenuto di sale superiore a 1-1,2 g su 100 g si può considerare piuttosto elevato, da 0,3 a 1-1,2 g è medio, mentre se è inferiore a 0,3 g su 100 g è basso. Infine, evitate di mettere il sale in tavola per non cadere in tentazione!



Salmone aromatizzato al vapore

Per 4 persone: 4 filetti di salmone, 1 limone, 1 cipollotto, olio extra vergine di oliva, salvia, prezzemolo, rosmarino, timo, alloro, sale, pepe. Per preparare la marinatura tritate salvia, rosmarino, prezzemolo e timo, tagliuzzate il cipollotto e mettete tutto in una ciotola con 2 cucchiari di olio e succo di limone. Pepate, salate e mescolate. Mettete il salmone in un'insalatiera e versate la marinatura ottenuta. Coprite con la pellicola e fate riposare in frigo 30 minuti. Togliete i tranci e filtrate il liquido. Ponete il salmone sul cestello per la cottura a vapore. Nella pentola mettete acqua, alloro, rosmarino e scorza di limone. Cuocete per circa 10 minuti. Coprite i tranci con la marinatura e servite.

L'importanza del movimento

Fare una vita sedentaria aumenta il rischio di malattie cardiache. Perciò, il movimento deve diventare un'abitudine quotidiana. «Basta poco, purché fatto con costanza. Ad esempio, una passeggiata a passo veloce di 30 minuti tutti i giorni. L'esercizio fisico, infatti, permette al corpo di bruciare calorie e, allo stesso tempo, contribuisce a ridurre colesterolo e pressione arteriosa, allena il cuore, diminuisce lo stress e aiuta a dormire meglio e con regolarità. Non dimentichiamo, infatti, che anche un sonno regolare di 7-8 ore al giorno rappresenta un valido sostegno per la salute del cuore».

L'iniziativa di Humanitas per le donne

Humanitas Mater Domini aderisce dal 21 al 24 aprile all'Open Week Salute della donna patrocinato da Fondazione Onda, che sensibilizza il mondo femminile sull'importanza di prendersi cura della propria salute: la diagnosi precoce è l'arma vincente per vincere sul tempo molte patologie e disturbi. Nel rispetto delle misure di sicurezza anti-Covid, l'ospedale di Castellanza organizza un fitto calendario di iniziative gratuite, online e in presenza: consulti in ambulatorio, webinar e tele-visite con gli specialisti Humanitas. La partecipazione è libera e gratuita, previa prenotazione. Per maggiori info www.materdomini.it.