



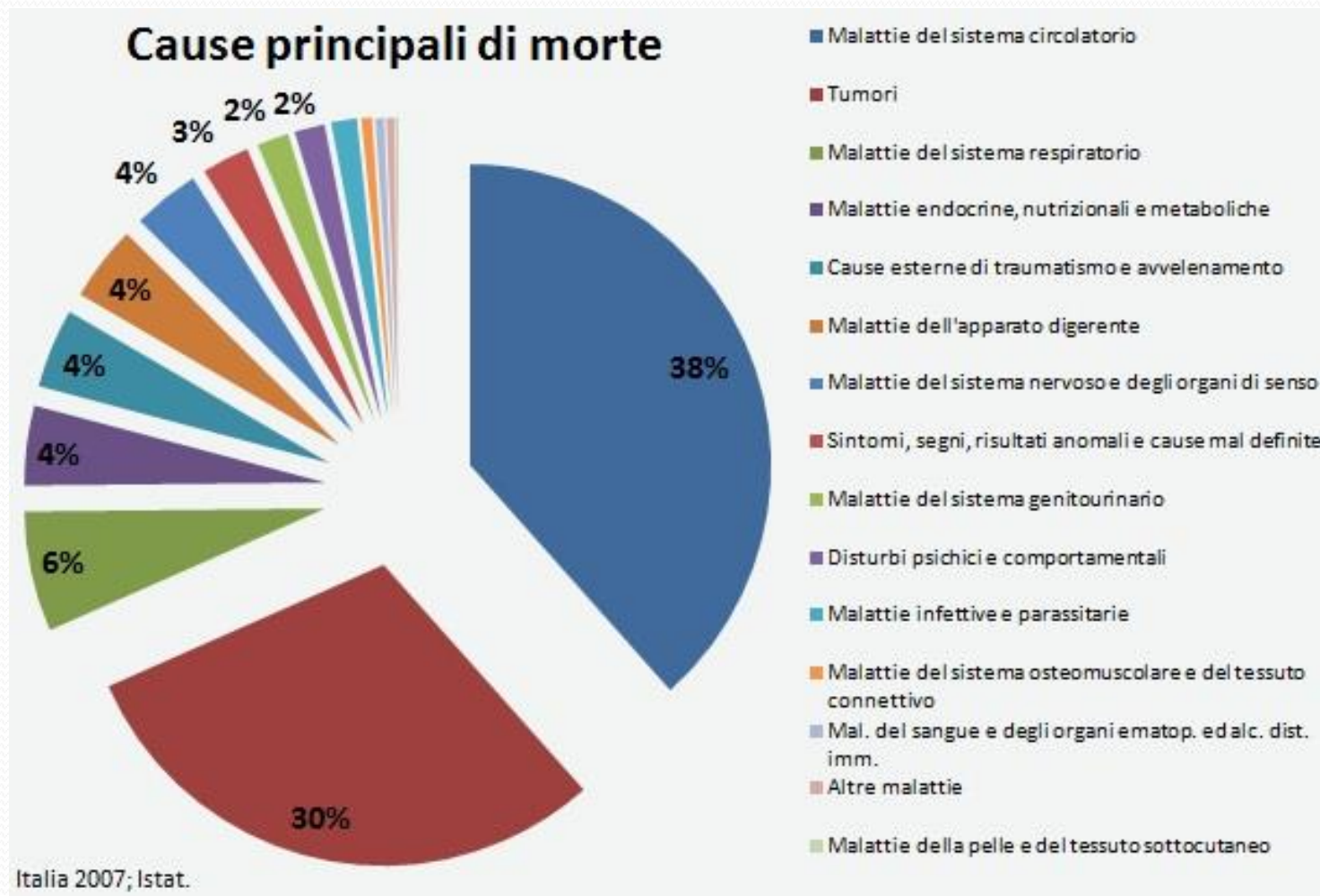
# CU♥RE & ALIMENTAZIONE

5° Convegno Socio-Scientifico – ASPEC  
Teatro «Antonio Ghirelli» - Salerno, 27 Giugno 2015



Dott.ssa Annapaola Campana  
Biologa Nutrizionista

# CAUSE DI MORTE IN ITALIA



# FATTORI DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE

NON MODIFICABILI	MODIFICABILI
ETA'	DISLIPIDEMIA
SESSO	IPERTENSIONE
FAMILIARITA'	OBESITA'
	DIABETE MELLITO
	STILE DI VITA (FUMO, SEDENTARIETA', <b>ALIMENTAZIONE</b> )



# DIETA MEDITERRANEA COME PREVENZIONE

- Termine coniato negli anni Sessanta che indica un modello alimentare tipico dei paesi mediterranei. Prevede un **elevato apporto di frutta, verdura, legumi, cereali**, un **moderato consumo di pesce**, un **basso consumo di carne rossa** e l'uso dell'olio extravergine d'oliva come **condimento di elezione**.
- Diversi studi hanno dimostrato **l'effetto cardioprotettivo** della dieta mediterranea.





# FRUTTA E VERDURA

## Consumarne ogni giorno 5 porzioni:

3 frutti da circa 150 gr. di peso  
2 porzioni di verdure  
(50 gr. crude, 250 gr. cotte)



## Cosa contengono:

- Vitamine
- Sali minerali
- Acqua
- Fibre

# CARBOIDRATI

Privilegiare gli alimenti ricchi di amido, come pane, pasta, patate, polenta, cercando di utilizzare prodotti integrali ricchi di fibre. Questi alimenti hanno un alto valore energetico ma non contengono elevate quantità di grasso.



Limitare pasta, pane e riso in caso di sovrappeso o obesità!

# LEGUMI

Fagioli, piselli, ceci, fave e lenticchie rappresentano una fonte preziosa di proteine e sono privi di grasso, per questo possono sostituire la carne soprattutto in associazione ai cereali!

In assenza di disturbi gastrointestinali

Se ne possono consumare anche 3 porzioni a settimana

(50 gr. secchi, 120 gr. freschi)



# PESCE

L'effetto protettivo è dovuto al tipo di grassi contenuti nel pesce (omega-3) che riducono il rischio di malattie cardiovascolari.

**Mangiare pesce 2-3 volte alla settimana!**



**Preferire Pesce azzurro:**

Merluzzo, Sardina, Acciuga,  
Sgombro, Pesce Spada, Tonno



# CARNE

Privilegiare le carni bianche e magre, come pollo e tacchino (senza pelle) e coniglio, limitando il consumo di carni rosse e grasse ed evitando le frattaglie.

È preferibile la cottura alla griglia, alla piastra o al vapore, limitando tutti i piatti che necessitano di salse ricche di grassi.

Non consumare carne tutti i giorni!



# INSACCATI

Limitare il consumo di insaccati (1 volta a settimana), come salsicce, wurstel, salame e mortadella.

Preferire i salumi magri, come prosciutto crudo, speck, bresaola, ricordando comunque che possiedono un alto contenuto di sale.



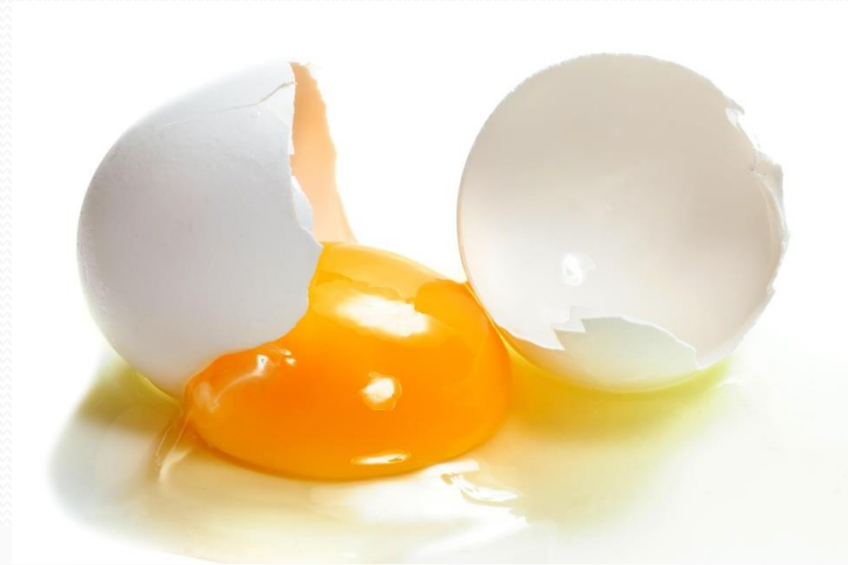
# FORMAGGI

Limitare il consumo di formaggi (1 volta a settimana), preferire i formaggi freschi a basso contenuto di grassi (come la ricotta di mucca). I formaggi non vanno mangiati alla fine del pasto, ma vanno considerati **sostitutivi della carne o del pesce**.



# UOVA

Limitare il consumo di cibi con elevato contenuto di colesterolo, come le uova, a **non più di due a settimana**. Come i formaggi sono anch'esse sostitutive della carne o del pesce.





# OLIO

Utilizzare esclusivamente olio extra-vergine di oliva a crudo per condire e gli oli di semi (di mais e di girasole) per friggere (non più di 1 volta ogni 15 giorni)!

Limitare il consumo di grassi di origine animale come il burro, il lardo, lo strutto e la panna, che contengono elevate quantità di grassi saturi.

**Ricordare che gli oli hanno un alto valore energetico!**



# DOLCI

**Ridurre il consumo di dolci**, perché questi alimenti sono ricchi di grassi e zuccheri. Preferire i dolci fatti in casa, purché preparati con grassi vegetali e in quantità moderate. Limitare il consumo di dolci di produzione industriale.



# SALE

Limitare il consumo di sale, perché aumenta la pressione arteriosa. Ridurre il sale aggiunto agli alimenti sia durante la cottura che prima del consumo, sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche. Prestare attenzione al sale contenuto nei cibi confezionati (formaggi, pane, cibi in scatola, insaccati, alimenti conservati sotto sale, sott'olio o in salamoia).



# BERE ACQUA

Si raccomanda di bere tutti i giorni **1,5 – 2 Litri di acqua** oligominerale naturale, in particolare lontano dai pasti. Basta un bicchiere d'acqua ogni ora!





# BEVANDE ZUCCHERATE

Limitare l'uso di bevande zuccherate, preferendo spremute e succhi di frutta non zuccherati.



# BEVANDE ALCOLICHE

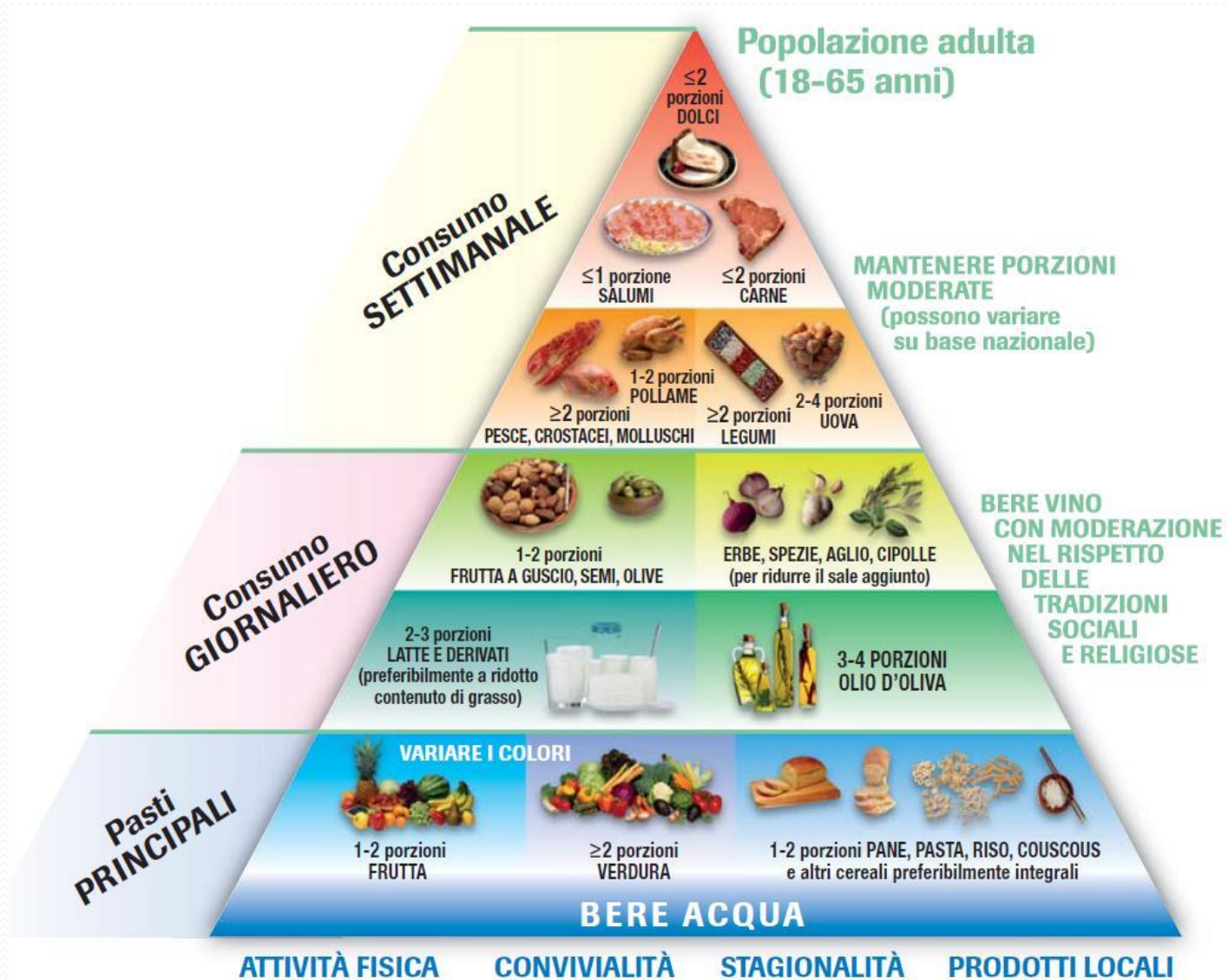
**Controllare il consumo di bevande alcoliche:** non più di 2-3 bicchieri di vino al giorno per gli uomini e 1-2 per le donne, tenendo conto che una lattina di birra o un bicchierino di liquore possono sostituire un bicchiere di vino. Vino e birra, consumati durante il pasto purché in quantità moderata, possono ridurre il rischio di infarto e ictus.



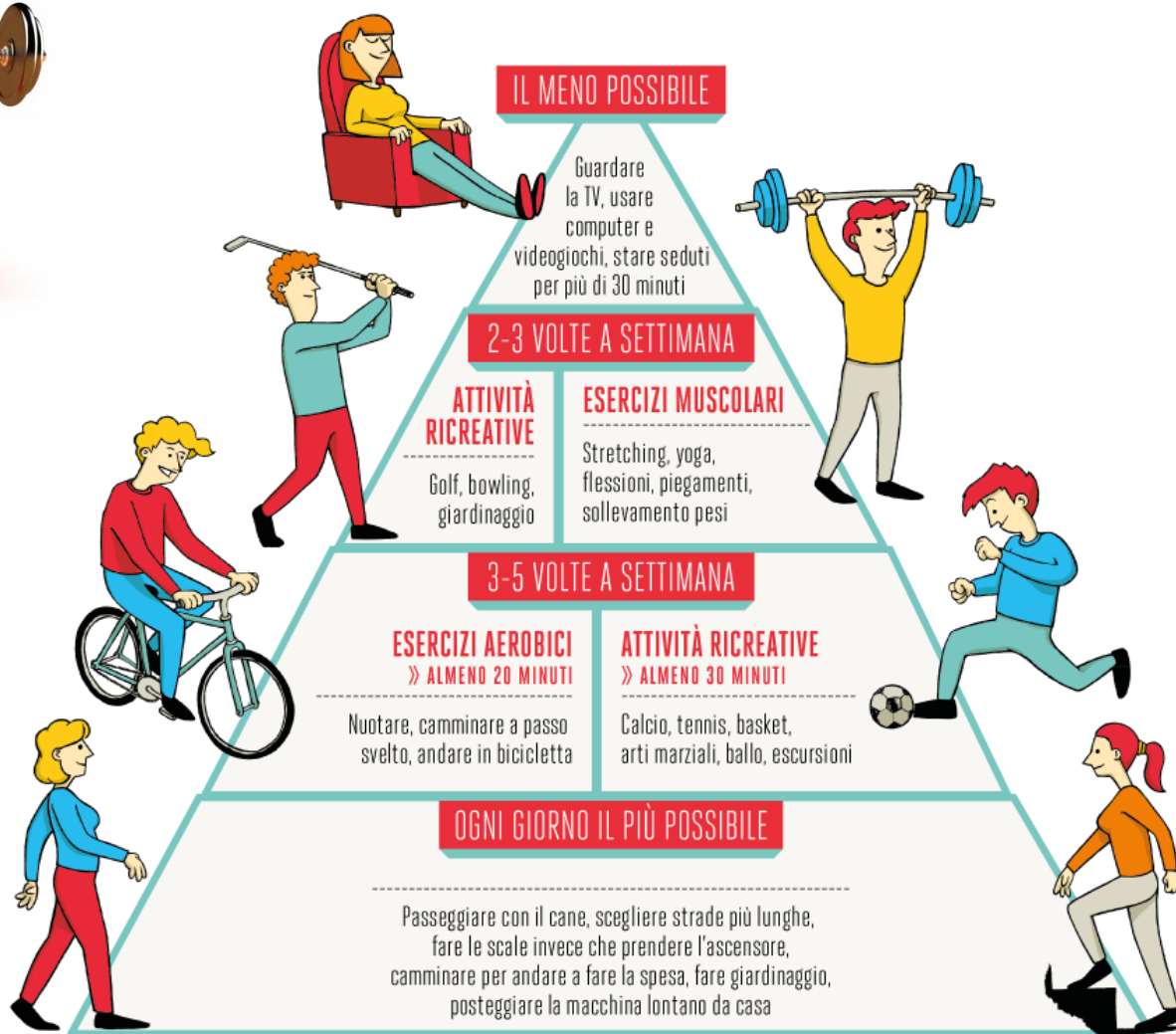
**L'alcol aumenta la pressione arteriosa e danneggia il fegato.** Pertanto non è indicato in coloro che hanno la pressione elevata.

Ricordare che l'alcol interferisce con i farmaci e può provocare effetti indesiderati.

# PIRAMIDE ALIMENTARE



# PIRAMIDE ATTIVITA' FISICA





# CONTROLLARE IL PESO

E' buona abitudine tenere sotto controllo il proprio peso, almeno **una volta ogni 15 giorni**, per evitare di trovarsi con un eccesso ponderale da dover smaltire!



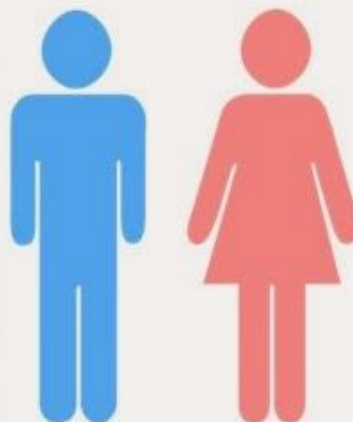
# CIRCONFERENZA VITA

E' un indicatore del tessuto adiposo sottocutaneo addominale.

E' associata all'aumento del rischio di malattie cardiovascolari e metaboliche.



UOMINI	
CM	RISCHIO
Minore di 94	Nessuno
Da 94 a 102	Lievemente aumentato
Maggiore di 102	Notevolmente aumentato



DONNE	
CM	RISCHIO
Minore di 80	Nessuno
Da 80 a 88	Lievemente aumentato
Maggiore di 88	Notevolmente aumentato