

cuore & alimentazione

Una grande difesa per la prevenzione delle **malattie cardiovascolari** è rappresentata dai composti antiossidanti, di cui la **Dieta Mediterranea** ne è ricca. Ecco alcuni consigli dei nostri esperti.



cuore & alimentazione

Le raccomandazioni dietetiche per una sana alimentazione:

- **Un consumo regolare di frutta e verdura:** fonti di vitamine, antiossidanti, come la vitamina C, flavonoidi, carotenoidi come il licopene (presente nei pomodori, carote, albicocche...).
- **Consumare cereali, legumi:** ricchi di fibra, importante per rendere il senso di sazietà (rallenta lo svuotamento gastrico), per migliorare il funzionamento intestinale, prevenendo la stipsi e per controllare i livelli di glicemia post-prandiale e i livelli di colesterolo plasmatico.
- **Prediligere il consumo di pesce:** fonte di omega 3, acidi grassi essenziali che svolgono la loro azione benefica sul profilo lipidico, con azione antinfiammatoria.
- **Prediligere oli vegetali:** per condire le pietanze preferire questi ultimi, come l'olio extravergine di oliva, evitando o limitando al massimo burro, strutto e panna.

La dieta deve essere a **contenuto controllato di:** salumi e insaccati, sale, dolci e zuccheri, formaggi stagionati, frutti di mare, alcol.

Una **corretta prevenzione** si avvale di una sana alimentazione, di attività fisica regolare, del controllo del proprio peso corporeo, della riduzione di stress, della riduzione di eccessi alimentari/vizi, oltre ad evitare il fumo.