



COSA FA BENE AL CUORE?

Emozioni, sonno, attività fisica e alimentazione



INCONTRO CON IL PUBBLICO

13 FEBBRAIO 2020 ore 17.30

Sala Convegni "Giovanni Ancarani", Auxologico San Luca, Piazzale Brescia 20, Milano

L'Alimentazione che fa bene al Cuore

Raffaella Canello



Alimentazione e Abitudini Alimentari

Corrette abitudini alimentari rappresentano il caposaldo della prevenzione:

- **Prevenire l'evento cardiovascolare**
- **Tenere sotto controllo la probabilità di una seconda manifestazione importante**



Le raccomandazioni si basano su dati di ricerca scientifica

RACCOMANDAZIONI	CLASSE DELLA RACCOMANDAZIONE	LIVELLO DI EVIDENZA ^a	LIVELLO DI EVIDENZA ^b
Restrizione di sodio a 5 g/die	I	A	B
Restrizione del consumo di alcol con introito non superiore a 20-30 g/die nell'uomo e a 10-20 g/die nella donna	I	A	B
Aumentare il consumo di frutta e verdura e di cibi a basso contenuto di grassi	I	A	B
Riduzione del peso a circa 25 kg/m ² e della circonferenza addominale <102 cm negli uomini e <88 cm nelle donne	I	A	B
Esercizio fisico regolare, almeno 30 minuti di esercizio dinamico moderato da 5 a 7 volte alla settimana	I	A	B
Smettere di fumare	I	A	B

^a sulla base degli effetti sulla p. arteriosa e/o fattori di rischio cardiovascolare. ^b sulla base di studi di outcome.

Riduzione del sodio alimentare



5 grammi di sale/die
(=circa 2,5 grammi di sodio)

In aggiunta al rischio di malattie cardiovascolari, l'abuso alimentare di sale causa altri danni, molto meno noti, alla salute:

- **Cancro dello stomaco**
- **Osteoporosi**
- **calcolosi delle vie urinarie**
- **insufficienza renale**

Sale sodico «nascosto»

SALE E SODIO NELLE ETICHETTE

CONSUMO	EQUIVALENZE (g/100 g)	
	SALE	SODIO
ALTO	>1-1,2 g	>0,4-0,5 g
MEDIO	da 0,3 a 1-1,2 g	da 0,12 a 0,4-0,5 g
BASSO	<0,3 g	<0,12 g



Dare sapidità in modo più sano....



Limitare le bevande alcoliche

Controllare e limitare l'apporto di bevande alcoliche, contenendolo in un bicchiere di vino a pasto, privilegiando quello rosso, che vede una maggior presenza di tannini, catechine e antiossidanti



L'alcol ha calorie ma NON ha nutrienti



Aumentare il consumo di Frutta e Verdura = Fibra + Sali minerali + vitamine

- Frutta (300g-max 500g al giorno)
- Banana, Cachi, Uva, fichi, mandaranci, mandarini (150-250g al giorno)



- VERDURA CRUDA O COTTA **A VOLONTA'**

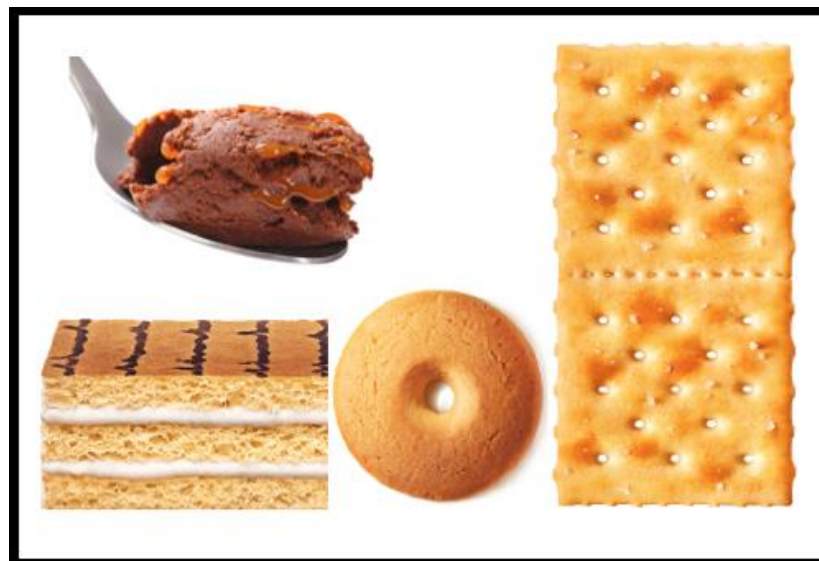
Limitare i Grassi «pericolosi»: trans o idrogenati



Cibi grassi, fritti,
formaggi, salumi



Dolci con panna o creme
grasse, merendine e
prodotti industriali





Fonti di Lipidi (Grassi)

OLIO EVO: è al centro della piramide della DIETA MEDITERRANEA, è la principale risorsa di lipidi della dieta (specialmente l'olio extravergine).
Attenzione però: I grassi vanno sempre “dosati”...



Omega 6





Mantenere un peso adeguato

Indice di Massa Corporea (IMC): come si calcola:

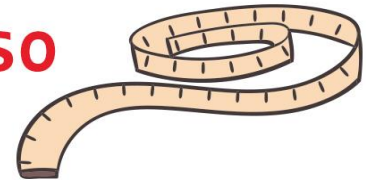
$$\frac{\text{KG}}{h \times h} = \text{IMC} \rightarrow \frac{80}{1,60 \times 1,60} = 31,25$$

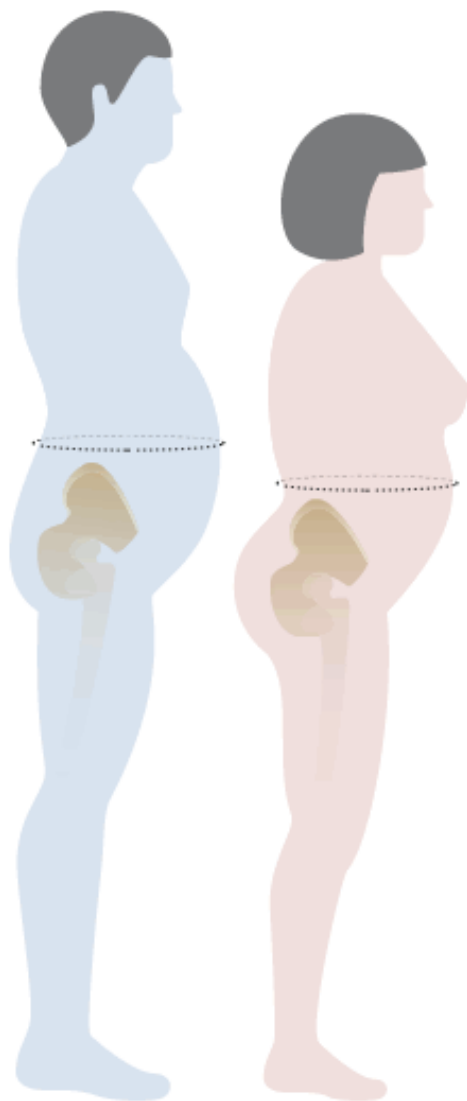
<19 sottopeso

19 - 25 normopeso

25 - 30 sovrappeso

+ 30 obesità





LA DEFINIZIONE

Girovita

È la circonferenza minima tra la gabbia toracica e l'ombelico con la persona in piedi e con i muscoli addominali rilassati.

VALUTA IL TUO RISCHIO

Se il tuo girovita è	> 80 CM
Il tuo rischio è	MODERATO
Se il tuo girovita è	> 88 CM
Il tuo rischio è	ELEVATO
Se il tuo girovita è	> 110 CM
Il tuo rischio è	MOLTO ELEVATO

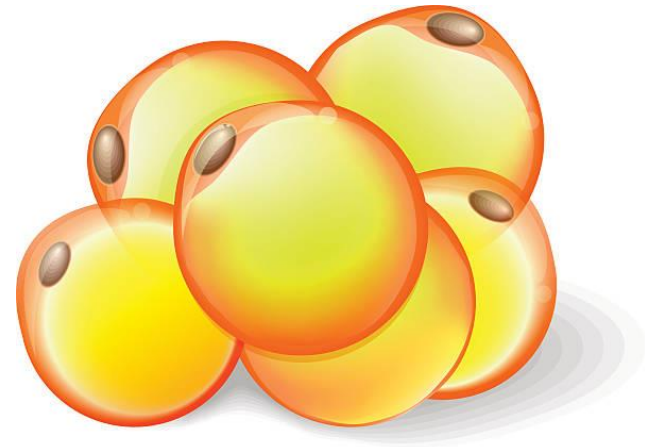
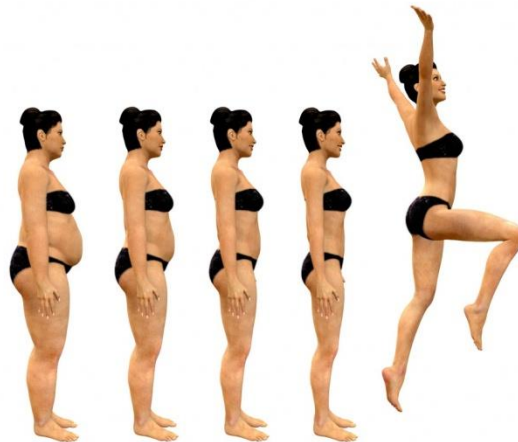


Se il tuo girovita è	> 92 CM
Il tuo rischio è	MODERATO
Se il tuo girovita è	> 102 CM
Il tuo rischio è	ELEVATO
Se il tuo girovita è	> 120 CM
Il tuo rischio è	MOLTO ELEVATO



Dimagrimento

Solitamente l'interesse della maggior parte di noi è concentrato sul **peso** (Kg), ma l'obiettivo da raggiungere deve essere la **perdita dell'eccesso adiposo (grasso)** riducendo al minimo la perdita di massa magra muscolare (=DEPERIMENTO) e acqua corporea (=DISIDRATAZIONE)





World Health Organization

LE DIETE DIMAGRANTI

Le 5 regole fondamentali della dieta dimagrante
(secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità)

Essere senza pericolo

Essere abbastanza restrittiva da ottenere un deficit calorico

Essere in grado di migliorare lo stato di salute

Essere equilibrata in macronutrienti

Essere inclusa in un programma globale di gestione del peso

Esercizio fisico regolare

I livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS per diverse fasce di età

5 - 17anni

Attività MODERATA



60
Minuti

OGNI GIORNO

Ogni ulteriore incremento comporta un beneficio aggiuntivo

Attività INTENSA



3 VOLTE
A SETTIMANA

Per migliorare la forza muscolare e l'elasticità

oltre 64 anni

18 - 64 anni

Attività MODERATA



150
Minuti

oppure
(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di 10 Minuti consecutivi

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

A SETTIMANA

Attività INTENSA



75
Minuti



Esercizio per l'equilibrio almeno 3 volte la settimana, per prevenire le cadute

18 - 64 anni

Attività MODERATA



150
Minuti

oppure
(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di 10 Minuti consecutivi

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

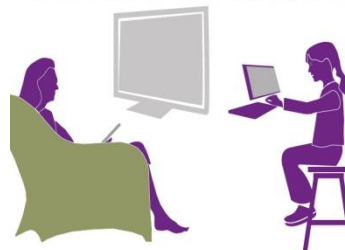
A SETTIMANA

Attività INTENSA



75
Minuti

IL MENO POSSIBILE



IL PIU' POSSIBILE



Fare le scale invece che prendere l'ascensore, camminare per andare a fare la spesa, posteggiare la macchina lontano da casa e dal lavoro

L'esercizio fisico regolare aiuta a mantenere il peso ottimale, a diminuire l'infiammazione e ad aumentare la vasodilatazione, mostrando quindi il suo ruolo cardine nella salute cardiovascolare

Smettere di fumare



World Health
Organization

#NoTobacco

**NON LASCIARE CHE IL TABACCO
TI TOLGA IL RESPIRO**

Non è mai troppo tardi per smettere



Da quando **smetti di fumare**, bastano soltanto **due settimane** per migliorare le tue funzionalità polmonari.
Dopo dieci anni il rischio di cancro ai polmoni è la metà



Dieta DASH



**Dietary
Approaches to
Stop
Hypertension**



DASH Diet in Preventing Hypertension

V. Padma

Professor of Medicine, SreeBalaji Medical College, Chrompet, Chennai, India

Abstract: DASH stands for Dietary Approaches to Stop Hypertension. It is a dietary pattern promoted by National Heart, Lung and Blood Institute, United States to control and prevent hypertension. It is a healthy way in which hypertension can be prevented. It encourages you to take a diet rich in potassium, calcium and magnesium and reduce intake of sodium in your diet. DASH diet is rich in vegetables, whole grains, fruits, fish, meat, poultry, nuts, beans and low fat dairy products. DASH diet helps you to reduce your systolic blood pressure by 8 mmHg and diastolic blood pressure by 3 mmHg, which could make a lot of difference in reducing morbidity and mortality in hypertensive patients. DASH diet also prevents osteoporosis, cancer, heart disease, stroke and diabetes as it has a high quotient of antioxidant rich food. DASH diet pattern is adjusted to have a daily caloric intake from 1699 to 3100 calories.

Key words: DASH diet • Hypertension • Blood Pressure

INTRODUCTION

Hypertension is thought to affect around 1 billion population world wide [1]. The relationship between blood pressure and risk of cardiovascular disease events is continuous, consistent and independent of other risk factors [2].

DASH diet also prevents osteoporosis, cancer [3][4], heart disease, stroke and diabetes[5] as it has a high quotient of antioxidant rich food.

DASH diet [6] emphasises intake of diet rich in fruits and vegetables and low fat dairy products, moderate intake of poultry, fish, wholegrains and nuts.

Standard DASH Diet: DASH diet with intake of 2300 milligrams(mg) of sodium per day.

Lower Sodium DASH Diet: DASH diet with around 1500 milligram of sodium per day.

Normal diet has more than 3500 mg of sodium per day. Both the DASH diets have lower sodium in their regimen. The low sodium regimen is mainly used for patients who are more than 51 years, blacks, patients with hypertension, diabetes and chronic kidney disease. To reduce weight the total calories should be less than 1600 per day. DASH diet has a calorie of 2000 per day.

- Grains:6-8 servings per day:

One serving of grains include one ounce of dry cereal, 1/2 cup of cooked cereal, one slice whole wheat bread, 1/2 cup cooked rice and 1/2 cup pasta. Focus should be on whole wheat pasta, brown rice, whole grain bread. Avoid using cheese, cream or butter.



Table 1:

Modification	Approximate SBP Reduction (range)
Weight reduction	5-20mmHg/ 10kg weight loss
Adopt DASH eating plan	8-14 mmHg
Dietary sodium reduction	2-8 mmHg
Physical activity	2-9 mmHg
Moderation of alcohol consumption	2-4 mmHg

DASH diet [9],[10]:

IN BRIEF:

Your Guide To Lowering Your Blood Pressure With DASH

Nutrients Per Day	2,300 mg	1,500 mg
Calories	2,027	2,078
Total fat	64 g	68 g
Calories from fat	28%	30%
Saturated fat	13 g	16 g
Calories from saturated fat	6%	7%
Cholesterol	114 mg	129 mg
Sodium	2,035 mg	1,560 mg
Calcium	1,370 mg	1,334 mg
Magnesium	535 mg	542 mg
Potassium	4,715 mg	4,721 mg
Fiber	34 g	34 g

Abbreviations: mg = milligram; Tbsp = tablespoon; tsp = teaspoon; oz = ounce; g = gram



NIH National Heart, Lung, and Blood Institute

NIH Publication No. 06-5834
Originally printed December 2006
Revised August 2015

Following the DASH Eating Plan

Use this chart to help you plan your menus—or take it with you when you go to the store.

Food Group	Servings Per Day			Serving Sizes	Examples and Notes	Significance of Each Food Group to the DASH Eating Plan
	1,600 Calories	2,000 Calories	2,600 Calories			
Grains*	6	6-8	10-11	1 slice bread 1 oz dry cereal† ½ cup cooked rice, pasta, or cereal	Whole wheat bread and rolls, whole wheat pasta, English muffin, pita bread, bagel, cereals, grits, oatmeal, brown rice, unsalted pretzels and popcorn	Major sources of energy and fiber
Vegetables	3-4	4-5	5-6	1 cup raw leafy vegetable ½ cup cut-up raw or cooked vegetable ½ cup vegetable juice	Broccoli, carrots, collards, green beans, green peas, kale, lima beans, potatoes, spinach, squash, sweet potatoes, tomatoes	Rich sources of potassium, magnesium, and fiber
Fruits	4	4-5	5-6	1 medium fruit ¼ cup dried fruit ½ cup fresh, frozen, or canned fruit ½ cup fruit juice	Apples, apricots, bananas, dates, grapes, oranges, grapefruit, grapefruit juice, mangoes, melons, peaches, pineapples, raisins, strawberries, tangerines	Important sources of potassium, magnesium, and fiber
Fat-free or low-fat milk and milk products	2-3	2-3	3	1 cup milk or yogurt 1½ oz cheese	Fat-free (skim) or low-fat (1%) milk or buttermilk; fat-free, low-fat, or reduced-fat cheese; fat-free or low-fat regular or frozen yogurt	Major sources of calcium and protein
Lean meats, poultry, and fish	3-6	6 or less	6	1 oz cooked meats, poultry, or fish 1 egg‡	Select only lean meats; trim away visible fat; broil, roast, or poach; remove skin from poultry	Rich sources of protein and magnesium
Nuts, seeds, and legumes	3 per week	4-5 per week	1	½ cup or 1½ oz nuts 2 Tbsp peanut butter 2 Tbsp or ½ oz seeds ½ cup cooked legumes (dry beans and peas)	Almonds, hazelnuts, mixed nuts, peanuts, walnuts, sunflower seeds, peanut butter, kidney beans, lentils, split peas	Rich sources of energy, magnesium, protein, and fiber
Fats and oils§	2	2-3	3	1 tsp soft margarine 1 tsp vegetable oil 1 Tbsp mayonnaise 2 Tbsp salad dressing	Soft margarine, vegetable oil (such as canola, corn, olive, or safflower), low-fat mayonnaise, light salad dressing	The DASH study had 27 percent of calories as fat, including fat in or added to foods
Sweets and added sugars	0	5 or less per week	≤2	1 Tbsp sugar 1 Tbsp jelly or jam ½ cup sorbet, gelatin 1 cup lemonade	Fruit-flavored gelatin, fruit punch, hard candy, jelly, maple syrup, sorbet and ices, sugar	Sweets should be low in fat

* Whole grains are recommended for most grain servings as a good source of fiber and nutrients.

† Serving sizes vary between ½ cup and 1½ cups, depending on cereal type. Check the product's Nutrition Facts label.

‡ Because eggs are high in cholesterol, limit egg yolk intake to no more than four per week; two egg whites have the same protein content as 1 oz of meat.

§ Fat content changes serving amount for fats and oils. For example, 1 Tbsp of regular salad dressing equals one serving; 1 Tbsp of a low-fat dressing equals one-half serving; 1 Tbsp of a fat-free dressing equals zero servings.

Abbreviations: oz = ounce; Tbsp = tablespoon; tsp = teaspoon

LA DIETA MEDITERRANEA

Mediterranean diet pyramid: a lifestyle for today
guidelines for adult population

Serving size based on frugality
and local habits



Wine in moderation
and respecting social beliefs



© 2010 Fundacion dieta mediterranea the use and promotion of this pyramid is recommended without any restriction



Consiglio per la ricerca in agricoltura
e l'analisi dell'economia agraria



*Istituto Nazionale
di Ricerca per gli Alimenti
e la Nutrizione*



**World Health
Organization**



European Food Safety Authority



S I N U

SOCIETÀ ITALIANA
DI NUTRIZIONE UMANA

Raffaella Canello e Cecilia Invitti

con Pierangelo Garzia e Edoardo Rosati

DIETA SALUTE

**L'alimentazione per dimagrire,
prevenire, restare in forma**

in collaborazione con
**ISTITUTO
AUXOLOGICO
ITALIANO**
Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico

Sperling & Kupfer