

STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

SCHEDE INTEGRATIVE **SALUTE**

PIANETA DOLCI: BUONI PER IL PALATO MA PERICOLOSI PER IL CUORE



L'alimentazione ha un ruolo fondamentale nella prevenzione delle malattie cardiache: sul tal fronte ci sono notizie buone e cattive.

La nostra società è ormai invasa dai dolci seguendo addirittura una ciclica stagionalità: si inizia ad agosto con la necessità a volte quasi fisiologica del gelato. Da metà settembre si diminuisce gradualmente il consumo dei cornetti, ricoperti alle nocciole o gelati sfusi ma già ad ottobre fanno il loro ingresso nei grandi ipermercati i primi panettoni, pandori e altri dolci natalizi che sono addobbati con qualsiasi leccornia come cioccolato, glassa e mandorle.

Finite le feste Natalizie, senza nessun tipo di tregua, si affacciano alle vetrine delle pasticcerie le frittelle o altri dolci di Carnevale. E' talmente rapido il cambio di categoria di dolci che a volte nello stesso banco del supermercato coesistono i panettoni natalizi e i dolci di carnevale. Concluse le feste di Carnevale, si apre il mercato della Pasqua ricco di cioccolato e delle colombe pasquali non più caratterizzate dalla semplicità dell'impasto ma ricche di glasse con sembianze lontanissime dal dolce della tradizione, per poi tornare nuovamente al dolce estivo.

E' indubbio che dolci e gelati piacciono a tutti perché hanno un ruolo gratificante e un significato

sociale non indifferente nella nostra dieta, ma è importante ricordare anche la pericolosità del loro abuso, in particolare nei confronti dell'apparato cardiovascolare. C'è uno stretto nesso tra abusi alimentari di dolci e il nostro intero apparato cardiovascolare.

Sull'alimentazione in rapporto al nostro sistema cardiovascolare ci sono buone e cattive notizie.

LE CATTIVE NOTIZIE: consistono nel fatto che mangiando tanti dolci si favorisce inevitabilmente un accumulo di grasso dal momento che l'intestino scinde tutti i carboidrati in molecole più semplici (monosaccaridi) al fine di renderne possibile l'assorbimento. Gli zuccheri, giunti attraverso il circolo sanguigno al fegato, vengono ulteriormente trasformati in una molecola semplicissima, il glucosio, che viene utilizzato dal nostro organismo come principale carburante per tutte le funzioni vitali di ogni giorno. Tuttavia se nell'organismo vi è una quantità eccessiva di glucosio, quello in surplus viene trasformato in parte in riserva utilizzabile al bisogno (glicogeno) e in parte in grasso. L'aumento della massa grassa genera, attraverso una cascata di reazioni biochimiche e fisiologiche, inevitabilmente dei cambiamenti anatomici che interessano il cuore e i vasi sanguigni. Un recente studio dimostra come l'aumento della circonferenza addominale sia

proporzionale all'aumento del rischio di malattie cardiovascolari. L'accumulo di grasso nell'addome, definito obesità androide o viscerale, è associato a un rischio elevato di malattie cardiache (secondo il protocollo NHANES III un'obesità viscerale è ad alto rischio se la circonferenza addominale è superiore a 102 cm per il maschio e 88 cm per la femmina). Altri alimenti ritenuti "nemici" del cuore, se in eccesso, sono i grassi. Premesso che i grassi sono un'importantissima fonte di energia (9 Kcal/gr di grasso), rappresentano i costituenti principali delle membrane cellulari e sono un veicolo per l'assorbimento di alcune vitamine (A, D, E, K), è importante ricordare che in eccesso diventano notevolmente dannosi.

A tal fine è importante conoscere le differenze che esistono tra le varie categorie di grassi:

1. **Acidi grassi saturi:** sono in gran parte nelle carni e nei formaggi. Una alimentazione ricca di grassi di questo tipo è responsabile dell'aumento del colesterolo nel sangue;
2. **Grassi monoinsaturi** presenti soprattutto nell'olio di oliva e di arachide, dotati addirittura di effetti "benefici" per le arterie.

3. **Grassi polinsaturi** di cui ultimamente tanto si parla. Normalmente si trovano in grandi quantità nel pesce con lisca, oltre che nella frutta secca e nell'olio di girasole. Il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli.

Gli acidi grassi del pesce di mare hanno un grandissimo privilegio: contribuiscono a diminuire il livello di colesterolo e di trigliceridi e in parte ostacolano l'aggregazione piastrinica. Ci si accorse dei loro benefici quando durante alcuni studi epidemiologici effettuati sui regimi alimentari delle popolazioni della Groenlandia, si evidenziò quasi clamorosamente, che a differenza del resto del mondo occidentale, la mortalità a causa di malattie cardiache era bassa. Si scoprì infatti che gli Esquimesi a differenza di altri popoli, assumevano grandi quantità di pesce marino, alimento particolarmente ricco di acidi grassi polinsaturi Omega 3, di cui è derivata una rapida diffusione dopo il riconoscimento scientifico del loro beneficio.

LE BUONE NOTIZIE sono che a differenza di ciò che spesso erroneamente viene detto, non è vero che mangiare tanti dolci può procurare il diabete. Questa è una vecchia credenza popolare che le mamme usavano dire ai propri figli.

DIETA PARTICOLARE


Una corretta alimentazione, quindi, è uno degli strumenti utili alla prevenzione, oltre che di tante patologie nutrizionali, anche delle malattie cardiovascolari. Essa è ritenuta uno dei provvedimenti migliori (assieme allo sport) per prevenire questo tipo di patologie ed evitare l'uso e talvolta l'abuso, di farmaci.

Molte altre sono le notizie buone e cattive in riferimento all'alimentazione, errate convinzioni o credenze popolari. Credo che sia doveroso sapere, con particolare riferimento all'apparato cardiovascolare, non tanto *quanto* bisogna mangiare ma *quali alimenti* poter mangiare.

Nutrirsi con coscienza evitando drastiche diete che procurano solo inutili sofferenze è la più semplice ma allo stesso tempo efficace arma di prevenzione di queste patologie croniche degenerative.

A cura di

Dr.ssa Francesca Pavan

 Questa e altre schede informative salute
le puoi trovare sul sito:

www.studiodietisticopavan.it