

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

UN'ALIMENTAZIONE AMICA DEL CUORE

I medici il cui compito è dare consulenze sull'alimentazione per ridurre il rischio cardiovascolare dovrebbero tenere in considerazione le preferenze socioculturali, economiche e di gusto dei pazienti. Inoltre, dovrebbero comunicare con i pazienti in modo semplice. Sono questi i principali messaggi dell'aggiornamento delle linee guida pubblicate dall'American Heart Association e dall'American College of Cardiology. Le linee guida vogliono promuovere la salute cardiovascolare e sono state pubblicate nel giugno 2013. Adesso sono state aggiornate, sono stati aggiunti nuovi dettagli e sono state pubblicate sulla rivista Circulation.

Uno schema alimentare amico del cuore dovrebbe includere una varietà di frutta e verdura, cereali integrali, prodotti lattierocaseari con pochi grassi, pollame senza pelle, il pesce, la frutta secca, legumi e oli vegetali non da agricoltura tropicale. Dovrebbe invece limitare l'apporto di carne conservata, dolci e bevande dolci.

Una parte delle linee guida è dedicata alle porzioni, con un sistema pratico per determinare a quantità giusta.

Fonte: Van Horn, Linda, et al. "Recommended Dietary Pattern to Achieve Adherence to the American Heart Association/American College of Cardiology (AHA/ACC) Guidelines: A Scientific Statement From the American Heart Association." Circulation (2016): CIR-0000000000000462.