

COMUNICATI STAMPA

# PIU' INFARTI, ICTUS E IPERTENSIONE IN INVERNO: SUL TAVOLO DEGLI IMPUTATI L'ECESSO CALORICO DEI MENU' DELLE FESTE

Dicembre e gennaio sono i mesi in cui si registra un aumento statistico dei casi di infarto e di ictus cerebrale.

*“Nei mesi invernali, e in particolare nel periodo natalizio, nei Paesi industrializzati, i casi di infarto aumentano di una quota che va dal 30% al 55%”, conferma il Prof. Sergio Coccheri, ordinario di Malattie Cardiovascolari dell’Università di Bologna e Presidente del Comitato Scientifico dell’Osservatorio Grana Padano. “Anche i casi di ictus cerebrale mostrano un aumento della stessa entità, e nei mesi freddi, in base agli ultimi dati del gruppo del prof. Manfredini dell’Università di Ferrara, si stima inoltre che in Italia vi siano almeno 8000 casi di TIA (accessi ischemici transitori) in più rispetto al resto dell’anno”.*

Principali imputati di questo preoccupante fenomeno sono l’aumento del desiderio di cibo determinato dalla ridotta esposizione alla luce solare e il maggior consumo di cibi ad alto tenore calorico, tipico della stagione fredda e del periodo festivo. *“In questo periodo dell’anno la circonferenza addominale tende a crescere e questo ha conseguenze negative in quanto si tratta di un importante fattore di rischio di eventi cardiovascolari”, aggiunge Coccheri. “L’aumento della circonferenza vita infatti si accompagna spesso a maggiori livelli di colesterolo e di grassi nel sangue, a valori elevati di pressione arteriosa” e ad un peggioramento della glicemia, specie nei diabetici*

La crescita del consumo di alimenti ad alto tenore calorico durante le feste è stata registrata in modo preciso dall’Osservatorio Nutrizionale Grana Padano (OGP). *“Secondo i dati dell’Osservatorio, in inverno, il consumo di frutta secca - arachidi, mandorle, nocciole, noci, pistacchi - aumenta addirittura del 50%, il consumo di cioccolato del 58% e quello di burro del 47%, mentre di maionese se ne consuma addirittura l’80% in più rispetto al resto dell’anno”, commenta la Dott.ssa Maria Letizia Petroni medico nutrizionista clinico e Coordinatore Scientifico dell’Osservatorio Grana Padano. “Sempre in questo periodo dell’anno, si verifica un aumento nel consumo di salsiccia e mortadella del 38%, di salame e coppa, del 26%, di pasta all’uovo ripiena, del 16%. Gli effetti negativi di una simile dieta sono potenziati anche da una maggiore sedentarietà tipica dei mesi freddi e dall’eccessivo riscaldamento degli ambienti che ostacolano l’attivazione del grasso bruno, che è quello che permette la dissipazione di energia sotto forma di calore”.*

Salvaguardare la propria salute non è impossibile, basta seguire alcuni semplici suggerimenti messi a punto dal board scientifico dell’Osservatorio Grana Padano.

## **Per contenere l’introito calorico il consiglio è quello di:**

- acquistare solo le quantità di alimenti “natalizi” strettamente necessarie e di consumare gli stessi solo nelle occasioni conviviali, evitando di spiluccare gli avanzi nei giorni successivi
- non far mai mancare sulla tavola natalizia abbondanti caraffe di acqua, servendo le bevande solo a richiesta

## **Per “alleggerire” i menù senza rinunciare al gusto è possibile:**

- utilizzare come “base” per il soffritto, vino bianco (l’alcool evapora con la cottura) o brodo sgrassato, che consentono di limitare l’uso di olio e burro
- sostituire la panna con ricotta magra diluita in poco latte

- preferire ove possibile le cotture al vapore o alla piastra a quelle tradizionali scegliere ricette che prevedano l'utilizzo di verdure nella loro preparazione
- servire un gelato al limone senza grassi al posto del sorbetto
- limitare il più possibile l'utilizzo del sale per insaporire i piatti, cercando invece di esaltare con spezie ed erbe aromatiche il gusto naturale degli alimenti

**Per aiutare a consumare l'energia in eccesso con gli alimenti si può:**

- mantenere in casa e negli ambienti di lavoro temperature non superiori ai 18-20 gradi
- vestirsi a "strati", mantenendo in ogni ambiente - interno ed esterno - il minimo di vestiario necessario per sentirsi confortevoli
- spostarsi preferibilmente a piedi, utilizzando calzature antiscivolo, e preferire le scale al posto dell'ascensore

**L'ATTIVITÀ DELL' OSSERVATORIO**

*L'Osservatorio Grana Padano indagine sugli errori nutrizionali e lo stile di vita, nato nel 2004 grazie all'impegno del consorzio Grana Padano in collaborazione con FIMP, Federazione Italiana Medici Pediatri, SIMG, Società Italiana di Medicina Generale e i dietisti dell'ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica ha come obiettivo quello di conoscere gli stili alimentari degli italiani. L'Osservatorio è permanente e rileva i dati su tutto il territorio nazionale, utilizzando un software applicativo che consente ai medici di medicina generale, ai pediatri di libera scelta, ai dietisti e ad altri specialisti, di raccogliere i dati relativi al consumo alimentare, al fumo, al tempo trascorso davanti alla tv e all'attività fisica dei loro assistiti in modo semplice e rapido.*

*L'Osservatorio Grana Padano mette a disposizione, mediante il sito [www.osservatorio.granapadano.it](http://www.osservatorio.granapadano.it), i risultati delle sue indagini ai policymaker ed alla comunità scientifica.*

**PER INFORMAZIONE ALLA STAMPA**

Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano  
 Marco Fanini  
 Telefono: 339 6668750 – 349 4757783  
 e-mail: [m.fanini@oscbologna.com](mailto:m.fanini@oscbologna.com) - [m.fanini@alice.it](mailto:m.fanini@alice.it)  
 sito internet: [www.osservatorio.granapadano.it](http://www.osservatorio.granapadano.it)