

STILE DI VITA

## MANGIARE TANTO LA SERA FA MALE AL CUORE



### Perché mangiare tanto fa male al cuore?

In generale, una gustosa e ricca **cena** è una piacevole occasione per interrompere la routine quotidiana e **non rappresenta, di per sé, un problema per la salute nelle persone sane**, anche se è sempre bene non coricarsi prima di **3 ore dopo aver cenato** e non bere **troppo vino o altri alcolici**. Tuttavia, **un pasto abbondante aumenta il lavoro del nostro sistema cardiovascolare** e può quindi causare delle difficoltà, **soprattutto in coloro che hanno già problemi cardiaci**.

- Un pasto fatto di tante portate, con generose porzioni, infatti, **agisce come uno sforzo fisico**. Basti pensare che **anche un pasto modesto** (circa 239 kcal) **causa un aumento di circa 1 litro al minuto della gittata cardiaca** (cioè del volume di sangue pompato in un minuto dal cuore) e **pasti ancor più sostanziosi** possono andare **oltre 2,5 litri al minuto**. Tale aumento del lavoro cardiaco persiste per almeno **3 ore dalla fine del pasto**.
- Inoltre, **una cena generosa aumenta il volume dello stomaco** e ciò può causare un aumento della frequenza cardiaca, quindi **un ulteriore aumento del lavoro del cuore**. A ciò va aggiunta una **riduzione dell'apporto di sangue** (e quindi energia) **al cuore in un momento in cui lavora di più**, perché dopo un pasto abbondante l'organismo dirotta la maggior parte del sangue verso il sistema digerente.

Nelle persone che hanno già un problema **alle coronarie** (i vasi che portano il sangue al cuore), **ogni riduzione di sangue al cuore**, soprattutto in un momento in cui è sotto sforzo, **può causare quel dolore al petto che i medici chiamano *angina***.

### Cosa mangiare a cena

Non è solo la quantità a contare, ma anche **la qualità di ciò che mangiamo e l'orario in cui ceniamo**.

I pasti ricchi di **grassi** e **carboidrati**, infatti, **causano un aumento della noradrenalina**, un ormone in grado di causare un **rapido aumento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa**, con il risultato di **aumentare la fatica del cuore**. Cibi ricchi in **proteine**, invece, causano una risposta del nostro sistema cardiovascolare **più ritardata, meno accentuata, ma più prolungata dopo un pasto**. Pertanto, soprattutto se hai già problemi di cuore, **a cena prediligi pasti meno ricchi in carboidrati e grassi**.

- **Non mangiare tutto ciò che ti viene offerto**: antipasto, primo, secondo, contorno, dolce, vino e caffè.
- **Evita primi piatti molto elaborati** (es. lasagne, amatriciana, carbonara, etc.) e **prediligi pasta e riso con condimenti semplici**, come pomodoro, **verdure di stagione** e un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato. Questo formaggio, oltre ad essere molto gustoso, facilmente digeribile e **privo di lattosio**, apporta **proteine di alto valore biologico, tanto calcio** - è il formaggio che ne apporta la maggiore quantità tra quelli comunemente più consumati- e **antiossidanti** come **la vitamina A, lo zinco e il selenio**.
- Per il **secondo** è ideale **il pesce a vapore o alla griglia** oppure **la carne ai ferri**, cercando di **evitare i tagli più grassi** (es. sono sconsigliati i brasati o le preparazioni a base di carne molto elaborate e di lunga cottura, come arrostiti e porchetta, oltre a frittiture e bolliti). Il secondo può essere accompagnato da verdure a volontà, crude o cotte.
- **Evita dolci molto ricchi in zuccheri e grassi e gli alcolici dopo cena**.

## Occhio all'orologio

Quantità e qualità del cibo sono fondamentali, ma non solo, è anche molto **importante l'ora in cui si mangia e quella in cui si va a dormire**.

- **Iniziare un pasto abbondante a sera tarda**, es. alle 22:00 e finire alle 00:00, **aumenta ancora di più il rischio di problemi cardiaci**, in quanto costringe il nostro organismo a lavorare nelle ore in cui dovrebbe riposare.
- Mangiare abitualmente a tarda sera, inoltre, **interferisce con i nostri ritmi circadiani**, cioè **l'orologio interno al nostro cervello** che regola le attività del nostro organismo in linea con il ciclo giorno-notte. Tutti i nostri apparati, inclusi quello cardiovascolare, metabolico e digerente, hanno un orologio interno che è influenzato ed influenza a sua volta quello centrale del nostro cervello. Il nostro corpo non è disegnato per ricevere cibo in tarda serata. Pertanto, **una cena tardiva interferisce con gli orologi interni ai nostri apparati e li disallinea con quello centrale**, creando anche una disfunzione metabolica che, a lungo andare, **danneggia il cuore**.

I risultati preliminari di uno studio condotto su 112 donne di età media 33 anni hanno messo in evidenza che **coloro che consumano una cena più abbondante la sera sono più a rischio di problemi cardiovascolari**. In particolare, per ogni aumento dell'1% di apporto calorico serale, sia dopo le 18:00 che dopo le ore 20:00, si associa a **un aumento della pressione arteriosa, della glicemia e del peso**. Tutti noti fattori di rischio per problemi cardiaci.

Un altro studio condotto su 93 donne obese o in sovrappeso ha dimostrato che **coloro che consumano una colazione più abbondante e una cena più leggera hanno una maggiore riduzione di peso, circonferenza addominale e un miglior controllo glicemico** rispetto alle donne che consumano una cena più abbondante e una colazione leggera. Inoltre, i livelli di trigliceridi si sono ridotti del 33% nel primo gruppo, mentre sono aumentati del 14% nel secondo gruppo.

### 10 consigli per evitare di abbuffarti a cena

Scegliere del cibo sano ed equilibrato è sicuramente il primo passo per evitare problemi di cuore.

1. **Mangia durante il giorno per evitare di arrivare affamato/a a cena.**
2. **Distribuisce le calorie dei pasti principali:** 25% a colazione, 10% allo spuntino del mattino, 35 % a pranzo, 10% a merenda e 20% a cena. **Qui** trovi una **dieta gratuita ed equilibrata con menu personalizzati per le tue calorie giornaliere**, anche in **versione vegetariana**.
3. **Aumenta l'apporto di acqua che bevi durante il giorno.**
4. **Controlla le porzioni che ti prepari:** hai davvero bisogno di tutto quel cibo?
5. **Usa piatti piccoli:** anche l'occhio vuole la sua parte, usando piatti piccoli il pasto ti sembrerà più abbondante.
6. **Mastica lentamente:** quando porti il cibo in bocca, metti giù le posate e conta almeno 15-20 secondi mentre mastichi la porzione.
7. **Non cenare davanti alla TV:** la televisione distrae e puoi continuare a mangiare cibo per ore.
8. **Ricorda di alzarti sempre con un po' di fame:** il momento in cui senti che quell'ultimo boccone potrebbe saziarti del tutto, è il momento in cui dovresti fermarti.
9. **Non bere dopo cena digestivi o superalcolici:** l'alcol non fa digerire e fa male al cuore.
10. **Non andare a letto prima di aver digerito la cena:** ricorda che i grassi mediamente si digeriscono in circa 3 ore.

Collaborazione scientifica:

**Dott.ssa Silvia Castelletti**, Cardiologo presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano,

Bibliografia essenziale:

- Ghasmand, M., Moghadamnia, M. T., Pourshaikhian, M. & Kazemnejad Lili, E. Acute triggers of myocardial infarction: A case-crossover study. *The Egyptian Heart Journal* **69**, 223-228 (2017).
- Nawrot, T. S., Perez, L., Künzli, N., Munters, E. & Nemery, B. Public health importance of triggers of myocardial infarction: a comparative risk assessment. *The Lancet* **377**, 732-740 (2011).
- Tofler, G. H. *et al.* Analysis of possible triggers of acute myocardial infarction (the MILIS study). *The American Journal of Cardiology* **66**, 22-27 (1990).
- Lipovetzky, N. *et al.* Heavy meals as a trigger for a first event of the acute coronary syndrome: a case-crossover study. *Isr Med Assoc J* **6**, 728-731 (2004).
- N, Sears DD, St-Onge MP, Castaneda SF, Gallo L, Talavera GA, Liao M, Byun S, Mayat Z, Zuraikat FM, Aggarwal BA Evening Caloric Intake is Associated With Cardiovascular Health in Women: Results From the American Heart Association Go Red for Women Strategically Focused Research Network. *Circulation*. 2019;140:A11503
- Jakubowicz, D., Barnea, M., Wainstein, J. & Froy, O. High Caloric intake at breakfast vs. dinner differentially influences weight loss of overweight and obese women: Effect of High-Calorie Breakfast vs. Dinner. *Obesity* **21**, 2504-2512 (2013).
- Basdeki, E. D. *et al.* Late-Night Overeating or Low-Quality Food Choices Late at Night Are Associated with Subclinical Vascular Damage in Patients at Increased Cardiovascular Risk. *Nutrients* **14**, 470 (2022).