

**OGGI IN FAMIGLIA** SALUTE E BENESSERE

# I CIBI

LA RICERCA SCIENTIFICA CONFERMA:  
 ANTIOSSIDANTI E MICRONUTRIENTI  
 CONTENUTI IN CERTI ALIMENTI  
 MANTENGONO PULITE LE ARTERIE.  
 SOPRATTUTTO NELLE DONNE

# SALVA-CUORE

## ORZO, CIPOLLE E POMPELMI CI DIFENDONO DALL'INFARTO

di Mariateresa Truncellito

**S**i crede ancora che le patologie cardiache debbano essere una preoccupazione soprattutto maschile. Non è così: secondo i dati dell'Associazione per la lotta alla trombosi ([www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)), ogni anno sono 127 mila le italiane che muoiono per malattie cardio e cerebrovascolari e 60 mila gli uomini. Solo 13 donne su 100 le considerano un nemico da combattere, nonostante infarto, ictus, trombosi venose ed embolia polmonare siano per loro la principale causa di mortalità: più di tutti i tumori messi insieme. Il punto è che per tutelarsi il cuore le donne possono fare molto già a tavola. I benefici di frutta, verdura, pesce e olio d'oliva dovrebbero ormai essere noti, così pure la necessità di consumare in maniera moderata la carne, i dolci, i formaggi e il sale. Ma ci sono anche alcuni "alimenti-miracolo" che hanno rivelato sorprendenti effetti in studi scientifici recenti.

### VECCHI RIMEDI DA RIVALUTARE

«Si tratta di cibi le cui virtù erano note anche nell'antichità e pure ai nostri nonni», puntualizza **Ciro Vestita** ([www.cirovestita.it](http://www.cirovestita.it)), medico dietologo, docente di Fitoterapia a Pisa e Firenze, volto noto televisivo (a *UnoMattina* sulla Rai) nonché coautore, con

Carlo Raspollini e Irene Gelli, del libro *Le 100 domande sulla salute a tavola* (Giunti Editore): un testo prezioso, che spiega come cavarsela nelle corsie del supermercato e in cucina, nell'acquisto e nella preparazione degli alimenti, quando si mangia fuori casa o ci accingiamo ad abbracciare una dieta.

«Io mi sono laureato nel 1976 e il mio professore a Pisa, grande cardiocirurgo, era



Il dottor **Ciro Vestita**, dietologo, fitoterapeuta e consulente medico per la trasmissione Rai *UnoMattina*. A sinistra, la cover del suo libro per Giunti Editore.



noto per prescrivere agli infartuati la "dieta delle cipolle". E, sapendo che mio padre era deceduto per infarto, anche a me consigliò zuppa di cipolle più volte alla settimana e una spremuta di pompelmo tutti i giorni!».

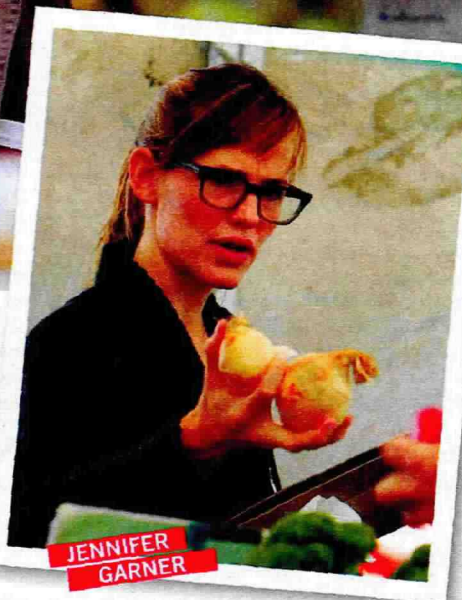
Allora si sorrideva, «ma poi la scienza ha scoperto che le cipolle, come tutte le liliacee (scalogno, aglio, asparagi), sono ricche di quercetina, una molecola antiossidante», continua Vestita. «Il pompelmo contiene invece naringenina, composto in grado di distruggere i microbi della placca gengivale: questi possono migrare fino al cuore causando processi infettivi potenzialmente capaci di favorire l'infarto. Unica accortezza: il frutto può interferire con il funzionamento di alcuni farmaci, come anticoagulanti e statine. Perciò, chi segue una terapia è bene che chieda un parere al proprio medico».

Ma a che cosa si deve questo aumentato rischio cardiovascolare femminile? A una... "mascolinizzazione" della vita di lei, che oggi fuma, subisce gli effetti dello stress e mangia in maniera disordinata esattamente come lui. Anzi, rispetto ai maschi le donne fanno meno attività fisica, minori controlli di colesterolo e pressione, hanno il diabete e spesso non lo sanno. Oggi vivono più a lungo dopo la menopausa, quando viene meno la protezione cardiovascolare dovuta agli



### LA SPESA VERDE CONQUISTA LE DIVE

Ecco una spesa che piace al cuore: a sinistra, la modella e stilista Heidi Klum, 40, acquista pompelmi; sotto, l'attrice Jennifer Garner, 41, si accinge a infilare nella borsa un paio di cipolle.



ormoni, e il loro organismo è, in un certo senso, meno preparato di quello maschile; tant'è che una donna colpita da una malattia cardiovascolare peggiora più in fretta, e dopo un infarto ha una degenza ospedaliera più lunga.

#### PER ALZARE IL COLESTEROLO BUONO

Altri alimenti salvacuore ingiustamente trascurati? «Lorzo, che contiene betaglicani, straordinari per abbassare il colesterolo», spiega Vestita. «Gli studi sul *Journal of the American Medical Association* mostrano che controllano anche la glicemia e rinforzano la flora batterica intestinale, potenziando le difese immunitarie e proteggendoci dai processi infiammatori alla base delle malattie cardiocircolatorie e tumorali». **E allora si alle zuppe di orzo (o farro) e cipolle (cotte hanno anche un effetto diuretico), con un filo d'olio extravergine a crudo per innalzare il colesterolo "buono" Hdl. Da**

consumare tre volte alla settimana e magari con l'aggiunta di un altro potente ingrediente: l'aglio, efficace per abbassare la pressione. «Farà piacere sapere che pure 20 grammi di cioccolato fondente al dì riducono la pressione di cinque punti». E per finire, mezzo bicchiere di vino rosso, che eleva il colesterolo Hdl. «Ma un recente lavoro della Connecticut University ha scoperto che, grazie alla presenza dell'idrossitirosole, anche il vino bianco allunga la vita delle cellule cardiache in chi soffre di cuore». ●

### 700 MEDICI A DISPOSIZIONE DEI LETTORI

● Una squadra di esperti in alimentazione e cardiologia è contattabile per una consulenza gratuita nel canale *Salute* (curato dal mensile *wellness OK*) sul sito [www.oggi.it](http://www.oggi.it)

CONSULTATE  
I NOSTRI  
SPECIALISTI  
SUL SITO  
**OGGI.IT**

### SEGUI I NOSTRI CINQUE CONSIGLI

- 1 OCCHIO AI SINTOMI**  
I sintomi dell'infarto non sono identici: l'uomo accusa in genere un forte dolore al petto e al braccio sinistro; la donna nausea, mal di schiena e sudorazione fredda.
- 2 CONTROLLA LA BILANCIA**  
Se ingrassi, sei ipertesa e hai nel sangue troppi trigliceridi, il cuore "lavora" con fatica e invecchia prima. L'obesità giovanile predispone a diabete, sindrome metabolica, aterosclerosi. Dopo la menopausa, è opportuna una visita dal cardiologo.
- 3 SMETTI DI FUMARE**  
La nicotina innalza la pressione arteriosa, mentre il monossido di carbonio limita la capacità del sangue di trasportare ossigeno alle cellule. In pratica, chi fuma un pacchetto di sigarette al giorno ha il doppio delle probabilità di andare incontro a un infarto.
- 4 NON POLTRIRE, MUOVITI!**  
Chi pratica mezz'ora di attività fisica di tipo aerobico per cinque giorni alla settimana ha una probabilità minore di subire un incidente cardiovascolare. Per cui, ben vengano la ginnastica, il nuoto, la corsa, il camminare a passo sostenuto, la danza e la bicicletta.
- 5 COMBATTI LO STRESS**  
Tutto quello che ci regala una sana dose di relax fa bene al cuore: dormire sette ore per notte, lo yoga, la meditazione, una passeggiata in un parco, recarsi a una mostra, praticare lo sport preferito, ascoltare un po' di musica, vedere un film, leggere un libro... Non sono affatto una perdita di tempo. Allungano la vita.