

# Riabilitazione nutrizionale dopo malattia cardiaca: per non perdere il piacere del cibo

**Fabrizio Vaghi**

*Nutrizionista  
Cardiologia Riabilitativa e Preventiva  
Cardiocentro Ticino*

16 aprile 2016



*Associated Institute  
of the University of Zurich*



**University of  
Zurich** UZH



**CARDIOCENTROTICINO**

# Introduzione

L'OMS definisce la Cardiologia Riabilitativa un processo multifattoriale, attivo e dinamico che ha come fine quello di favorire la stabilità clinica e ridurre le disabilità conseguenti alla malattia, con l'obiettivo di migliorare la qualità di vita

Siamo abituati a ragionare sul cibo in ottica di RISTORAZIONE

Salto di qualità e passaggio a NUTRIZIONE

Scopo di creare una sinergia con la terapia farmacologica in atto

# Prof. Dr. med Tiziano Moccetti



Alcuni alimenti, specie quelli di origine vegetale, vanno considerati alla stregua di veri e propri farmaci.

Terapia nutrizionale come terapia farmacologica

# Evoluzione

Da dieta ipolipidica a basso contenuto in colesterolo

A dieta antinfiammatoria a basso impatto glicemico

Consigli dietetici solo a coloro che necessitano di una perdita di peso e/o con squilibri nei valori lipidici

Rivolta a tutte le persone assistite e non solo a quelle con problemi di peso

CARATTERISTICA DI QUESTA « NUOVA DIETA »:  
MAGGIORE EFFICACIA TERAPEUTICA E MAGGIORE PALATABILITA'.

# Cibi in discussione?

Uova

Burro

Formaggi

Olio d'oliva e oli di semi



E' TUTTA COLPA  
DEL  
COLESTEROLO!

Si è sempre discusso/ragionato su un singolo alimento e non di  
**STRUTTURA NUTRIZIONALE**

# Informazioni fornite

Non esiste un cibo «perfetto»

Esiste una struttura nutrizionale equilibrata

Equilibrio sia nel corso della giornata che del singolo pasto



# Temi di scarso interesse

Tematiche non rivolte alla salute:

Diete «a tempo»

Calorie



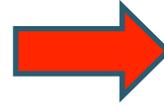
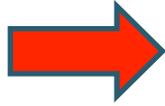
# Godersi le occasioni

Pensiamo alla routine e non all'occasione

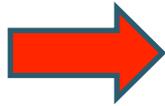
Mangiare 3 volte al giorno

Significa consumare 1095 pasti all'anno

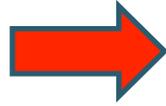




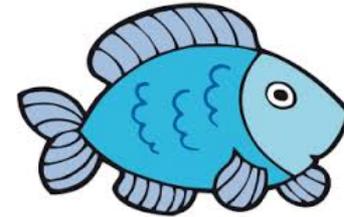
## INSULINA E OMEGA 6



## OMEGA 6



**OMEGA 6**



**OMEGA 3**



**VITAMINE E ANTIOSSIDANTI**

### PROTEINA:

- Legumi (fagioli, ceci, lenticchie, cicerchie, fave, piselli, lupini) e derivati,
- Soia e derivati proteici (tofu, hamburger, polpette, temphe...),
- Pesce preferibilmente azzurro,
- Uova,
- Bresaola, crudo, affettato di pollo o tacchino,
- Grana, parmigiano, sbrinz,
- Ricotta di capra e pecora,
- Carne.

### PREFERIRE PRODOTTI DA ALLEVAMENTI NON INTENSIVI/PASCOLO:

### CARBOIDRATO SCURO:

- pane integrale,
- riso integrale, nero, venere, rosso,
- pasta integrale,
- farro, avena, orzo,
- quinoa,
- grano saraceno, altri cereali poveri



### CARBOIDRATO COLORATO:

- cicoria,
- lattuga,
- pomodori,
- zucchine,
- carote,
- finocchio,
- scarola,
- formentino,
- radicchio,
- cetrioli,
- cipolla,
- rapanelli,
- rucola,
- peperoni,
- indivia,
- germogli di soia,
- sedano,
- spinaci o spinacino,
- barbabietola,
- songino,
- bieta,
- carciofi,
- broccoli,
- cavolfiore,
- verze,
- rape,
- .....



Condimento a base di olio extravergine d'oliva, spezie, limone, cipolla, olive, noci...

# Caratteristiche «dieta»

Adeguate apporto di liquidi

Alto contenuto di antiossidanti

Insulina e infiammazione

Equilibrio tra omega 3 e omega6

Presenza abbondante di vegetali colorati e cibi integrali

Utilizzo di spezie ed erbe aromatiche

Adeguate apporto proteico con l'utilizzo anche di proteine vegetali

# In pratica

Fornire all'organismo ciò di cui ha bisogno

ACQUA DISTRIBUITA NEL CORSO DELLA GIORNATA

PASTI FREQUENTI

VERDURA E FRUTTA COME CARBOIDRATI PRINCIPALI

PROTEINE DI QUALITÀ AD OGNI PASTO.

# Importante obiettivo nutrizionale

Il superamento dell'idea di verdura vissuta come contorno scondito e privo di gusto

Sensibilizzazione verso una “cultura nutrizionale” delle verdure

Portare il ragionamento su un **DOPPIO CONTORNO**  
(sia in casa che fuori casa)

# Da insalata a verdura mista

Salto di qualità alimentare

Insalata verde

Verdura mista e colorata

Verdura mista e colorata con tagli differenti

Verdura mista e colorata con tagli differenti e personalizzata

# Organizzazione Mondiale della Sanità

Si stima che con un consumo giornaliero di almeno 600 grammi tra verdura e frutta, modificherebbe la mappa mondiale delle malattie cardiovascolari. Ciò ridurrebbe il numero di decessi, il numero di ictus, e si eviterebbero un terzo delle malattie coronariche.

I vegetali, pertanto, sono alla base della SALUTE.

## STRUTTURA GIORNALIERA:

Strutturare in modo equilibrato i pasti nel corso della giornata con l'obiettivo di ridurre la quantità giornaliera di cibo ed utilizzare i vegetali (verdura, frutta) come cibi dominanti (obiettivo 800 grammi al giorno). Di seguito una struttura che risponde a questo:

### Colazione

- ✓ **Acqua**
- ✓ **Limone**
- ✓ **Carboidrato integrale** (pane, fette biscottate o biscotti INTEGRALI)
- ✓ **Proteina** (preferire soia - salmone - prosciutto crudo - bresaola - tacchino - uova - sbrinz)
- ✓ **Eventuale olio extra-vergine d'oliva**

### Spuntino di metà mattina

- ✓ **Frutto** (preferenza per quelli a più alto potere antiossidante) **ACQUA**

### Pranzo

- ✓ Porzione abbondante di **verdura mista** e colorata con spezie, limone, cipolla, aglio, olio extravergine
- ✓ **Proteina** (preferire legumi non in scatola, derivati di soia, oppure pesce - uova - sbrinz - carne da allevamento a pascolo/non intensivi)
- ✓ **Olio extra-vergine d'oliva**
- ✓ **Carboidrato integrale**

### Spuntino di metà pomeriggio

- ✓ **Frutto** (preferenza per quelli a più alto potere antiossidante) **ACQUA**
- ✓ **Eventuale secondo spuntino con frutta secca oleosa** (noci, mandorle, nocciole)

### Cena

- ✓ Porzione abbondante di **verdura mista** e colorata con spezie, limone, cipolla, aglio, olio extravergine
- ✓ **Proteina** (preferire legumi non in scatola, derivati di soia, oppure pesce - uova - sbrinz - carne da allevamento a pascolo/non intensivi)
- ✓ **Olio extra-vergine d'oliva**
- ✓ **Carboidrato integrale**

### Eventuale spuntino dopo cena

- ✓ **Frutto** (preferenza per quelli a più alto potere antiossidante) **ACQUA**

# Frutta secca oleosa (noci, mandorle, nocciole)

Prolungano il senso di sazietà (proteine, grassi, fibre)

Preziosa fonte di micronutrienti, vitamine, antiossidanti

Molteplici studi clinici spiegano la loro utilità in diverse situazioni cliniche (diabete, patologie cardiovascolari...)

# Esempi di colazione



### PROTEINA:

- Legumi (fagioli, ceci, lenticchie, cicerchie, fave, piselli, lupini) e derivati,
- Soia e derivati proteici (tofu, hamburger, polpette, temphe...),
- Pesce preferibilmente azzurro,
- Uova,
- Bresaola, crudo, affettato di pollo o tacchino,
- Grana, parmigiano, sbrinz,
- Ricotta di capra e pecora,
- Carne.

### PREFERIRE PRODOTTI DA ALLEVAMENTI NON INTENSIVI/PASCOLO:

### CARBOIDRATO SCURO:

- pane integrale,
- riso integrale, nero, venere, rosso,
- pasta integrale,
- farro, avena, orzo,
- quinoa,
- grano saraceno, altri cereali poveri



### CARBOIDRATO COLORATO:

- cicoria,
- lattuga,
- pomodori,
- zucchine,
- carote,
- finocchio,
- scarola,
- formentino,
- radicchio,
- cetrioli,
- cipolla,
- rapanelli,
- rucola,
- peperoni,
- indivia,
- germogli di soia,
- sedano,
- spinaci o spinacino,
- barbabietola,
- songino,
- bieta,
- carciofi,
- broccoli,
- cavolfiore,
- verze,
- rape,
- .....



Condimento a base di olio extravergine d'oliva, spezie, limone, cipolla, olive, noci...

# Iniziative

**BELLO BUONO E SALUTARE**  
Un progetto di Cardiocentro Ticino - bellobuonosalutare.ch

Istituto Associato  
all'Università di Zurigo



Universität  
Zürich<sup>UM</sup>



LA  
SALUTE  
VIEN  
MANGIANDO



**GRAZIE**  
per l'attenzione

*Istituto Associato  
all'Università di Zurigo*



**Universität  
Zürich** <sup>UZH</sup>

