

Come prevenire l'ostruzione delle coronarie



Cosa sono le coronarie?

Le **coronarie** sono quei piccoli vasi arteriosi del cuore incaricati di **trasportare il sangue ossigenato** e tutti **i nutrienti alle cellule cardiache**. Nonostante la loro ridotta dimensione, sono vasi **estremamente importanti**: se si ostruissero causerebbero, infatti, una **riduzione dell'apporto di sangue al nostro cuore e un infarto**.

- L'**ostruzione completa delle coronarie** implica, quindi, il totale **blocco dell'afflusso di sangue** che, a sua volta può causare la morte delle cellule muscolari del cuore (**infarto o ischemia miocardica**).
- Più il blocco avviene all'inizio del percorso delle arterie, più il danno può essere importante perché **maggiore è la quantità di muscolo cardiaco a cui viene a mancare il sangue** con le sue sostanze nutrienti. Anche quando l'ostruzione si verifica più a valle, il ridotto afflusso di sangue al cuore può danneggiare le cellule e causarne la morte.
- La progressiva riduzione di apporto di sangue può causare **l'incapacità del cuore di continuare a pompare tutto il sangue** (insufficienza cardiaca) e/o **aritmie** (disturbi del normale battito cardiaco).

Perché le coronarie si ostruiscono?

Le coronarie si ostruiscono **a causa del progressivo ispessimento delle loro pareti** e della **riduzione della loro cavità interna dovuta al deposito di sostanze**, per lo più **grassi**. Questo processo si chiama **aterosclerosi**, una patologia degenerativa, e il deposito di grasso si chiama **ateroma** o **placca aterosclerotica**, che va ad **infiammare** e a **restringere progressivamente l'arteria**. Questa patologia è causata principalmente da **alti livelli di colesterolo**, in particolare quello **“cattivo” LDL**.

- L'aterosclerosi è particolarmente **pericolosa** poiché, scorrendo il sangue più lentamente ed essendo in corso un processo infiammatorio, può formarsi **un trombo o un coagulo** che, a sua volta, può provocare **un improvviso arresto del flusso sanguigno (infarto miocardico e arresto cardiaco)**.
- Inoltre, la placca aterosclerotica **può rompersi** e scatenare automaticamente un meccanismo di riparazione il cui scopo è quello di richiudere le fratture che si sono formate, ma il coagulo che si viene a creare può però **agire da tappo e occludere**

completamente l'arteria.

[Qui](#) puoi trovare una **dieta gratuita per abbassare i livelli di colesterolo LDL**, con l'elenco degli alimenti consigliati e sconsigliati e tanti utili consigli. [Qui](#), invece, puoi trovare la **dieta specifica per l'aterosclerosi**.

Sintomi delle coronarie ostruite

A seconda della velocità di formazione del restringimento del vaso e della sua gravità, i sintomi dell'occlusione delle coronarie possono variare.

- Il **dolore al petto (angina pectoris)** è il **principale campanello d'allarme**. Tipicamente, è un **dolore oppressivo**, una **sensazione di peso al torace o di costrngimento** che può irradiarsi anche al giugulo (la regione antero-inferiore del collo). Il dolore può presentarsi **alla schiena** (comunemente tra le scapole) o **agli arti superiori** (più generalmente interessa il **braccio sinistro**). Altre volte può essere un dolore più sottile, quasi un fastidio o una **sensazione di bruciore allo stomaco**. Nella maggior parte dei casi, l'angina si presenta sotto sforzo o in seguito a un forte stress emotivo, più raramente può presentarsi anche a riposo. Può accompagnarsi a **nausea, stanchezza, sudorazione profusa e/o mancanza di fiato**.
- Se si avverte un forte dolore al petto, la cosa più importante da fare è **chiamare subito un'ambulanza**, istruzione da seguire anche nel caso in cui il dolore non **sia forte ma continuo per più di 20 minuti**. Meglio non recarsi personalmente in pronto soccorso: se dovessi stare male durante il percorso, nessuno potrebbe aiutarti in tempo. È invece consigliato il numero di emergenza, così che qualcuno venga subito in soccorso e, nell'attesa, l'operatore ti assista al telefono.

Stile di vita e fattori di rischio

È stato dimostrato che avere **uno stile di vita sano**, fatto soprattutto di una buona dieta e di attività fisica regolare, è un vero e proprio **elisir di lunga vita** che ci protegge dall'ostruzione delle coronarie.

I principali fattori di rischio della malattia coronarica che possiamo modificare sono:

- **alti livelli di colesterolo LDL;**
- **pressione sanguigna alta;**
- **fumo di sigaretta;**
- **abuso di alcolici;**
- **consumo eccessivo di bevande zuccherate (zuccheri semplici);**
- **sovrappeso.**

Cosa mangiare per avere coronarie sane

La **dieta mediterranea** è raccomandata **per ridurre il rischio di malattia coronarica**. In generale, anche le recenti linee guida europee per la **prevenzione delle malattie cardiovascolari** consigliano di:

- **Preferire quanto più possibile i grassi insaturi a quelli saturi.**

I grassi saturi si trovano soprattutto in burro, margarine, lardo, strutto, olio di palma, olio di cocco, nelle parti bianche delle carni (grasso visibile) e nelle carni lavorate e trasformate come gli insaccati (salsiccia, pancetta, salame, cotechino, ecc.), in alcuni derivati del latte, come mascarpone e formaggi a doppia o tripla crema, gorgonzola, ecc., in intingoli e frittture, ma anche in tantissimi prodotti confezionati (**grassi trans o idrogenati**) come brioche o croissant, merendine e snack pronti sia dolci che salati. I grassi insaturi, invece, si trovano ad esempio nelle olive e **nell'olio extravergine di oliva**, nella frutta secca (**noce, mandorle**, nocciole) e nei semi, nel **pesce azzurro** (alici, aringhe, sardine, sgombro, ecc.) e nel salmone. Perciò è consigliabile mangiare pesci ricchi di grassi insaturi **almeno una volta a settimana** e **ridurre il consumo di carne lavorata**, in quanto il pesce riduce il rischio di malattia coronarica del 16%, mentre il consumo di carne trasformata aumenta il rischio del 7%.

Grana Padano DOP, grazie alla scrematura e alla qualità del latte con cui è fatto, si distingue da altri formaggi stagionati per la varietà dei suoi grassi; di questi, il 68% è rappresentato da grassi saturi, ma il **28%** sono **grassi monoinsaturi** (gli stessi presenti nell'olio di oliva) e il **4%** **grassi polinsaturi** (come quelli del pesce). Per queste peculiarità, porzioni adeguate di questo formaggio possono

far parte della dieta di chi soffre di ipercolesterolemia.

- **Ridurre il consumo di sale.**

Si raccomanda di **non superare i 5 grammi (un cucchiaino) di sale al giorno**, in quanto un eccesso di sale aumenta il **rischio di ipertensione**. È importante ricordare che nel consumo di sale quotidiano non rientra solo quello che utilizziamo in cucina o in tavola, per condire ad esempio le insalate, ma anche le **fonti nascoste di sale**, come il pane e perfino prodotti dolci come biscotti e cereali da prima colazione. Per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure puoi utilizzare, al posto del sale, un cucchiaio di Grana Padano DOP grattugiato. Questo formaggio è **naturalmente privo di lattosio**, contiene la **maggior quantità di calcio** tra i formaggi comunemente più consumati, inoltre apporta tante **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine importanti come B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. In una porzione da 50 g di Grana Padano DOP ci sono **0,75 g** di sale, che è la quantità media che si trova in 100 g di pane. Inoltre, uno **studio clinico** effettuato dall'Unità Operativa di Ipertensione dell'Ospedale Guglielmo da Saliceto di Piacenza ha dimostrato che il consumo di 30 grammi di Grana Padano DOP stagionato 12 mesi per 60 giorni, in soggetti con la pressione arteriosa normale o moderatamente alta, non ha aumentato i livelli di pressione, anzi, in alcuni soggetti **si è riscontrata una tendenza alla sua riduzione**.

- **Aumentare il consumo di fibra.**

È buona abitudine consumare regolarmente frutta e verdura fresche, possibilmente di stagione, **cereali integrali**, legumi e frutta secca a guscio. Mangiare ogni giorno 7 grammi **di fibre in più** è associato a una riduzione del 9% di rischio di malattia aterosclerotica. Una porzione di legumi al giorno riduce il colesterolo cattivo ed è associato a un ridotto rischio di malattia coronarica. Il consumo di 30 grammi al giorno di **noci** (e frutta secca mista) riduce del 30% il rischio di malattia aterosclerotica.

L'importanza dell'**attività fisica**

L'**attività fisica** ha numerosi effetti benefici sul nostro cuore e sull'organismo in generale.

- Le linee guida della Società Europea di Cardiologia consigliano di praticare **dai 150 ai 300 minuti di attività fisica moderata a settimana** oppure 75-150 minuti di attività fisica vigorosa a settimana.
- L'importante è non restare mai fermi: l'ideale sarebbe muoversi almeno **3 volte a settimana**, meglio se riesci ad arrivare a 5 volte a settimana. Bisogna ridurre al minimo la sedentarietà e cercare di fare almeno un po' di attività fisica ogni giorno.
- **Qui** puoi trovare un allenamento specifico per abbassare i livelli elevati di colesterolo.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Silvia Castelletti

Cardiologo presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano, Ambulatorio per lo studio e la ricerca delle Aritmie di Origine Cardiaca e Unità di Risonanza Magnetica Cardiaca.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Sans, S. Mediterranean diet, active lifestyle and cardiovascular disease: A recipe for immortality? Eur J Prev Cardiol 25, 1182–1185 (2018).
- Visseren, F. L. J. et al. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. European Heart Journal 42, 3227–3337 (2021).
- He, F. J., Tan, M., Ma, Y. & MacGregor, G. A. Salt Reduction to Prevent Hypertension and Cardiovascular Disease. Journal of the American College of Cardiology 75, 632–647 (2020).
- Threapleton, D. E. et al. Dietary fibre intake and risk of cardiovascular disease: systematic review and meta-analysis. BMJ 347, f6879 (2013).

- [Afshin, A., Micha, R., Khatibzadeh, S. & Mozaffarian, D. Consumption of nuts and legumes and risk of incident ischemic heart disease, stroke, and diabetes: a systematic review and meta-analysis. Am J Clin Nutr 100, 278–288 \(2014\).](#)
 - [Zhong, V. W. et al. Associations of Processed Meat, Unprocessed Red Meat, Poultry, or Fish Intake With Incident Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality. JAMA Intern Med 180, 503–512 \(2020\).](#)
 - [Pelliccia, A. et al. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease. European Heart Journal \(2020\) doi:10.1093/eurheartj/ehaa605.](#)
 - [Randomized, double blind placebo-controlled pilot study of the antihypertensive effects of Grana Padano D.O.P. cheese consumption in mild - moderate hypertensive subjects, G Crippa I, D Zabzuni, E Bravi, G Piva, I De Noni, E Bighi, F Rossi, Affiliations expand PMID: 30468507 DOI: 10.26355/eurev_201811_16299](#)
-

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.