

# Come prevenire l'ostruzione delle coronarie

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

## Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

- La progressiva riduzione di rapporto 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**.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot by Usercentrics**

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 brioches 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 (**nocci, 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.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

### 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.](#)



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing

