

# Linee guida dietetiche 2026 per migliorare la salute cardiovascolare: una dichiarazione scientifica dell'American Heart Association

Una scarsa qualità della dieta è fortemente associata a un aumento del rischio di morbilità e mortalità per malattie cardiovascolari. Questa dichiarazione scientifica dell'American Heart Association sulle strategie alimentari per ottimizzare la salute cardiovascolare e ridurre il rischio di malattie cardiovascolari riassume le evidenze disponibili e fornisce indicazioni contestualizzate sulle caratteristiche principali dei modelli alimentari salutari per il cuore. Inoltre, evidenzia i benefici aggiuntivi dell'adozione di una dieta cardioprotettiva in termini di adeguatezza dell'apporto di nutrienti e di coerenza con altre linee guida per la riduzione del rischio di malattie croniche. Le caratteristiche di un modello alimentare salutare per il cuore includono:

1. bilanciare l'apporto e il consumo energetico per raggiungere e mantenere un peso corporeo sano;
2. consumare abbondanti quantità di frutta e verdura, variandone il più possibile le tipologie;
3. preferire alimenti a base di cereali integrali rispetto a quelli raffinati;
4. scegliere fonti proteiche salutari;
5. preferire grassi insaturi al posto dei grassi saturi;
6. scegliere alimenti minimamente processati invece di alimenti ultraprocessati;
7. ridurre al minimo l'assunzione di zuccheri aggiunti in bevande e alimenti;
8. ridurre l'assunzione di sodio scegliendo alimenti a basso contenuto di sale e preparando i cibi con poco o nessun sale aggiunto;
9. se non si consuma alcol, non iniziare; se lo si consuma, limitarne l'assunzione.

## **FONTE**

[A.H. Lichtenstein, A Khera, C.A.M. Anderson, L.J. Appel, D.M. DeSilva, C Gardner, F.B. Hu, D.W. Jones, K.S. Petersen, American Heart Association](#) "2026 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association" *Circulation* 2026 Mar 31. doi: 10.1161/CIR.0000000000001435. Online ahead of print.