



Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

lunedì, 10 luglio 2023

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

lunedì, 10 luglio 2023

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

22/06/2023	(AGENZIA) ADNKRONOS	5
SALUTE: DA SIPREC I CONSIGLI PER PREVENIRE RISCHIO CARDIOVASCOLARE CON L' ALIMENTAZIONE		
22/06/2023	(AGENZIA) ADNKRONOS	6
SALUTE: DA SIPREC I CONSIGLI PER PREVENIRE RISCHIO CARDIOVASCOLARE CON L' ALIMENTAZIONE (2)		
22/06/2023	(AGENZIA) ADNKRONOS	8
SALUTE: DA SIPREC I CONSIGLI PER PREVENIRE RISCHIO CARDIOVASCOLARE CON L' ALIMENTAZIONE (3)		
22/06/2023	(SITO) ADNKRONOS	9
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	AFFARI ITALIANI	11
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
23/06/2023	ALTO MANTOVANO NEWS	13
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
23/06/2023	Siprec: "Come l'alimentazione può prevenire il rischio cardiovascolare"	15
CLICMEDICINA		
22/06/2023	CORRIEREADRIATICO.IT	17
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
02/07/2023	Siprec, prevenire il rischio cardiovascolare con l'alimentazione	19
CRONACHE DI SCIENZA		
22/06/2023	ECO SEVEN	21
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	FUN WEEK	23
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	GIORNALE DEI CASTELLI ROMANI	25
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	GIORNALE DITALIA	27
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	GIORNALE RADIO	29
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
23/06/2023	IL CENTRO TIRRENO	31
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
23/06/2023	Prevenire il rischio cardiovascolare con l'alimentazione	33
IL MIRINO		
22/06/2023	IL SANNIO QUOTIDIANO	35
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	ILFOGLIO.IT	37
Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	ILTEMPO.IT	39
Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	ITALIA SERA	41
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	LA CRONACA 24	43
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	LA FRECCIA WEB	45
Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi		

22/06/2023	LA RAGIONE	47
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
23/06/2023	LA SALUTE IN PILLOLE	49
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	LA SVOLTA	51
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	LASICILIA.IT	53
Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	LIBEROQUOTIDIANO.IT	55
Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	LIDENTITA	57
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	LIFESTYLE BLOG	61
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	LO SPECIALE	63
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	LOCAL PAGE	65
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	MANTOVA UNO	67
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
07/07/2023	SIPREC: la prevenzione cardiovascolare comincia a tavola	MEDICOEPAZIENTE.IT 69
22/06/2023	METEO WEB	71
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	MONEY	73
Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	NOTIZIE	75
Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
23/06/2023	OGGI TREVISO	77
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione.		
23/06/2023	OGGI TREVISO	79
Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione.		
22/06/2023	OLBIA NOTIZIE	81
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	OLBIA NOTIZIE	83
Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	OLTREPO MANTOVANO NEWS	85
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
23/06/2023	PADOVA NEWS	87
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
28/06/2023	QUOTIDIANO DI SICILIA	89
Salute, i consigli utili per provare a prevenire il rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
07/06/2023	Siprec, prevenire il rischio cardiovascolare con l'alimentazione	SALUTEDOMANI.COM 91
22/06/2023	SBIRCIA LA NOTIZIA	93
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	SICILIA REPORT	95
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	SPORT FAIR	97
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	THE SOUNDHECK	99
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		

22/06/2023	TISCALI	101
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	TISCALI	103
Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
23/06/2023	TODAY	105
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
23/06/2023	TRUE NEWS	107
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	ULTIME NEWS 24	109
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	VETRINA TV	111
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
23/06/2023	VIVERE ASCOLI	113
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
23/06/2023	VIVERE CAMERINO	115
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
23/06/2023	VIVERE COMACCHIO	117
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
23/06/2023	VIVERE FABRIANO	119
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
22/06/2023	VIVERE ITALIA	121
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
23/06/2023	VIVERE PESARO	123
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
23/06/2023	VIVERE SASSUOLO	125
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		
23/06/2023	WORLD MAGAZINE	127
Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione		

SALUTE: DA SIPREC I CONSIGLI PER PREVENIRE RISCHIO CARDIOVASCOLARE CON L'ALIMENTAZIONE

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un' iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell' estate - ma le regole valgono per tutto l' anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all' obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell' Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l' 11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l' 8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l' onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l' obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa.



06/22/2023 16:22

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un' iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell' estate - ma le regole valgono per tutto l' anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all' obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell' Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l' 11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l' 8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

SALUTE: DA SIPREC I CONSIGLI PER PREVENIRE RISCHIO CARDIOVASCOLARE CON L' ALIMENTAZIONE (2)

(Adnkronos Salute) - "L' arma migliore per prevenire l' obesità è una combinazione tra un' alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell' età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l' indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l' apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell' olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l' esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l' olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l' alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest' anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l' ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un' alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". (Adnkronos Salute) - "L' arma migliore per prevenire l' obesità è una combinazione tra un' alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell' età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l' indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l' apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell' olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l' esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare



quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno".

SALUTE: DA SIPREC I CONSIGLI PER PREVENIRE RISCHIO CARDIOVASCOLARE CON L'ALIMENTAZIONE (3)

(Adnkronos Salute) - Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".



Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi. Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi.

Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo

fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. Cardiologo Volpe, 'evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi, olio e burro con moderazione' "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare



quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine



di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,

Alto Mantovano News

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione



06/23/2023 03:37

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". (Adnkronos).

Siprec: "Come l'alimentazione può prevenire il rischio cardiovascolare"

"3 porzioni di cereali integrali al giorno sono sufficienti a ridurre la mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e quella generale del 15%. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica." Ecco i consigli per la salute del cuore redatti dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare Siprec. "Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari.

Un messaggio importante che giova ribadire a poco più di un mese dalla Giornata Nazionale sulla Prevenzione Cardiovascolare, organizzata dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC). Iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere, scongiurando o quanto meno ritardando eventi cardiovascolari molto gravi. A maggior ragione con la bella stagione che si avvicina e che ci ricorda quanto una dieta bilanciata e ricca di tutti i nutrienti necessari, in particolare frutta e verdura, abbia un'importanza strategica per il nostro benessere."

"I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore"; dichiara il prof. Roberto Volpe, ricercatore CNR, membro del Direttivo Siprec. "Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 g di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%." Eppure, negli ultimi decenni stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto Superiore di Sanità, nel nostro Paese il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche", continua Volpe. "È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un



anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli 'buoni', i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca. È necessario poi, evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi, togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici." Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per 6 anni consecutivi, la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta", continua Volpe. "Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero 'stile di vita' che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno." Tra le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione, anche l'adesione alla Whole Grain Initiative, per diffondere la cultura dei cereali integrali. Siprec aderisce inoltre alla Fondazione Dieta Mediterranea, per diffondere la cultura di questa dieta nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - prosegue Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi 'tra pari'. Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec - conclude - è impegnata infine nel campo della ricerca con il CNR nella rete del Nutrheff, una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia."

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15% . Tuttavia, negli ultimi decenni si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli buoni, i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine



di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca . È necessario poi, evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici . Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero stile di vita che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno . Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari . Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia .

Siprec, prevenire il rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Tre porzioni di cereali integrali al giorno sono sufficienti a ridurre la mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e quella generale del 15%. Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che giova ribadire a poco più di un mese dalla Giornata Nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC). Iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere, scongiurando o quanto meno ritardando eventi cardiovascolari molto gravi. A maggior ragione con la bella stagione che si avvicina e che ci ricorda quanto una dieta bilanciata e ricca di tutti i nutrienti necessari, in particolare frutta e verdura, abbia un'importanza strategica per il nostro benessere. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega il prof. Roberto Volpe, ricercatore Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) e membro del Direttivo della SIPREC. Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la

prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Eppure, negli ultimi decenni stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto Superiore di Sanità, nel nostro Paese il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni",



i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca. È necessario poi, evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi, togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - svela l'esperto - la Dieta Mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della Dieta Mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Tra le iniziative, infine, messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione compaiono l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per diffondere la cultura di questa dieta nelle scuole italiane, ma anche nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della Dieta Mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi "tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il CNR nella rete del Nutrheff - conclude l'esperto - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Riproduzione riservata (c).

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,

Fun Week

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione



06/22/2023 16:59

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta



secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". -salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info).

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,

Giornale Radio

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione



06/22/2023 17:53

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Ho scritto e condiviso questo articolo Author: Red Adnkronos Website: <http://ilcentrotirreno.it/> Email:.

Prevenire il rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che giova ribadire a poco più di un mese dalla Giornata Nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC). Iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere, scongiurando o quanto meno ritardando eventi cardiovascolari molto gravi. A maggior ragione con la bella stagione che si avvicina e che ci ricorda quanto una dieta bilanciata e ricca di tutti i nutrienti necessari, in particolare frutta e verdura, abbia un'importanza strategica per il nostro benessere. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega il Prof. Roberto Volpe, ricercatore Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) e membro del Direttivo della SIPREC. Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Eppure, negli ultimi decenni stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto Superiore di Sanità, nel nostro Paese il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca. È necessario poi, evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi, togliere il grasso visibile



dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - svela l'esperto - la Dieta Mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della Dieta Mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Tra le iniziative, infine, messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione compaiono l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per diffondere la cultura di questa dieta nelle scuole italiane, ma anche nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della Dieta Mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi "tra pari". Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il CNR nella rete del Nutrheff - conclude l'esperto - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto



di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi.

Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di

cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,

La Cronaca 24

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione



06/22/2023 17:03

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi.

Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi.

Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di

cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto



di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Sign in / Join By adnkronos 22 Giugno 2023 (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente

L'identità

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione



06/22/2023 17:16

Meta Time

Sign in / Join By adnkronos 22 Giugno 2023 (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età

nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". -salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info) (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura

sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di

una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". - salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info) Previous article Medicina, Bonanni (UniFi): "Per virus sinciziale ogni anno 16mila bimbi in ospedale" Next article Tumori, Ai per predire efficacia trattamento, al via studio clinico.

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

"I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri

preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e

Lifestyle Blog

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione



06/22/2023 17:31

"I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi

per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,

Lo Speciale

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione



06/22/2023 16:50

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". © RIPRODUZIONE RISERVATA.

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,

Mantova Uno

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione



06/22/2023 17:14

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". (Adnkronos).

SIPREC: la prevenzione cardiovascolare comincia a tavola

La Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC) ribadisce l'importanza di un regime alimentare sano e bilanciato, sottolineando i vantaggi

Folco Claudi

La Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC) ribadisce l'importanza di un regime alimentare sano e bilanciato, sottolineando i vantaggi della dieta mediterranea. L'Istituto superiore di Sanità stima che nel nostro Paese il sovrappeso riguardi il 32% dei soggetti adulti, l'obesità l'11%. Se poi si guarda alla popolazione infantile, il 20,4% maschi e il 20,9% sono in sovrappeso, con l'obesità attestata al 9,4%, tra i maschi e al 8,8% tra le femmine. Sono cifre che destano allarme, per l'enorme impatto - attuale e futuro - che queste condizioni hanno sulla salute, soprattutto di cuore e vasi. Se ne è parlato recentemente in occasione della Giornata Nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC). Dieta sana ed esercizio fisico cardini della prevenzione. Il professor Roberto Volpe, ricercatore Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) e membro del Direttivo della SIPREC, ha spiegato: i fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore; va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%.

Le raccomandazioni degli esperti per correggere dieta e stili di vita sono sempre le stesse. Ha infatti ribadito Volpe: l'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre, precisa Volpe, mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli 'buoni', i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca. È necessario poi, evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi, togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, per esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici. Dieta mediterranea punto di riferimento internazionale. L'obiettivo di ridurre il peso corporeo si può perseguire con la dieta mediterranea,




SIPREC: la prevenzione cardiovascolare comincia a tavola

di Folco Claudi

La Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC) ribadisce l'importanza di un regime alimentare sano e bilanciato, sottolineando i vantaggi della dieta mediterranea. L'Istituto superiore di Sanità stima che nel nostro Paese il sovrappeso riguardi il 32% dei soggetti adulti, l'obesità l'11%. Se poi si guarda alla popolazione infantile, il 20,4% maschi e il 20,9% sono in sovrappeso, con l'obesità attestata al 9,4%, tra i maschi e al 8,8% tra le femmine. Sono cifre che destano allarme, per l'enorme impatto - attuale e futuro - che queste condizioni hanno sulla salute, soprattutto di cuore e vasi. Se ne è parlato recentemente in occasione della Giornata Nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC).

Dieta sana ed esercizio fisico cardini della prevenzione

Il professor Roberto Volpe, ricercatore Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) e membro del Direttivo della SIPREC, ha spiegato:

I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore; va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%.

Le raccomandazioni degli esperti per correggere dieta e stili di vita sono sempre le stesse. Ha infatti ribadito Volpe:

L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche.

È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre - precisa Volpe - mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli 'buoni', i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca. È necessario poi, evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi, togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, per esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici. Dieta mediterranea punto di riferimento internazionale. L'obiettivo di ridurre il peso corporeo si può perseguire con la dieta mediterranea,

che da anni vince la classifica mondiale della migliore dieta, secondo gli esperti americani. Ha aggiunto Volpe su questo punto: È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero 'stile di vita' che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno'. Per diffondere una cultura della corretta alimentazione, la Siprec ha aderito alla Whole Grain Iniziative, focalizzata sul consumo dei cereali integrali, e alla Fondazione Dieta Mediterranea. La Società ha inoltre avviato collaborazioni a diversi progetti, per esempio per modificare gli alimenti distribuiti con le macchinette automatiche nelle scuole superiori. Ha concluso Volpe: Nell'ambito dello European Heart Network abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari; infine, la Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il CNR nella rete del Nutrheff, una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia.'

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi.

Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli buoni, i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine



di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca?. È necessario poi, evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi? continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici?. Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi? rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero stile di vita? che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno?. Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari?. Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff? conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia?.

Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto



di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Argomenti: salute.

Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata ...

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi.

Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme

all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano,



l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione.

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione.

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi.

Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



Oggi Treviso
Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione.
06/23/2023 05:15
Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine



di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Pesce, frutta e verdura i cibi da preferire, evitare o ridurre drasticamente consumo di zucchero e grassi saturi Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta

nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi,



preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,

Oltrepo Mantovano News

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione



06/22/2023 17:55

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". (Adnkronos).

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,

Padova News

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione



06/23/2023 02:55

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". (Adnkronos - Salute).

Siprec: Preferire pesce, frutta e verdura, evitare o ridurre zucchero e grassi saturi

Salute, i consigli utili per provare a prevenire il rischio cardiovascolare con l'alimentazione

ROMA - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare.

Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi.

Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore.

I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%.

Negli ultimi decenni si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa.

L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre,



nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli buoni, i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca.

È necessario poi, evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio.

Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici.

Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti.

Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di Us News.

È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero stile di vita che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno.

Siprec, prevenire il rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che giova ribadire a poco più di un mese dalla Giornata Nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (SIPREC). Iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere, scongiurando o quanto meno ritardando eventi cardiovascolari molto gravi. A maggior ragione con la bella stagione che si avvicina e che ci ricorda quanto una dieta bilanciata e ricca di tutti i nutrienti necessari, in particolare frutta e verdura, abbia un'importanza strategica per il nostro benessere. I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega il prof. Roberto Volpe, ricercatore Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) e membro del Direttivo della SIPREC. Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Eppure, negli ultimi decenni stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto Superiore di Sanità, nel nostro Paese il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli buoni, i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca. È necessario poi, evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi, togliere il grasso visibile



dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici. Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi svela l'esperto - la Dieta Mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della Dieta Mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero stile di vita che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno. Tra le iniziative, infine, messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione compaiono l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per diffondere la cultura di questa dieta nelle scuole italiane, ma anche nel mondo. Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della Dieta Mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari. Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il CNR nella rete del Nutrheff conclude l'esperto - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia.

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di

cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". In base ai contenuti di questo articolo, potrebbero interessarti i seguenti argomenti:.

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Copyright SICILIAREPORT.IT ©Riproduzione riservata

Clicca per una donazione Iscriviti alla newsletter.

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

SportFair Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. 'I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni ' si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. 'L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. è chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli 'buoni', i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente



SportFair Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. 'I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni ' si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri

nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, 'evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi ' continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. 'Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi ' rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero 'stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. 'Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". 'Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff ' conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Segui SportFair su Google News Condividi Facebook Twitter LinkedIn Pinterest WhatsApp Telegram Email.

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Condividi su (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,

The Soundcheck

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione



06/22/2023 16:47

Condividi su (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info) Condividi su.

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

di Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



di Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

di Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



di Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta



secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". -salutewebinfo@adnkronos.com (Web Info).

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese

Vetrinatv

rom awin.com --> (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. 'I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%'. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. 'L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli 'buoni',



rom awin.com --> (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. 'I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%'. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini

i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca'. È necessario poi, 'evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici'. Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. 'Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero 'stile di vita' che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno'. Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. 'Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari'. 'Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia'. -cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info).

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

5'di letturaVivere Senigallia 22/06/2023 - (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente



nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". da Adnkronos.

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio

di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile



dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Initiative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Vivere Senigallia - (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari.

Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e

verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto

l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità,

circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -

Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,

assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%".

Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi,

dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il

20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo

a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico.

scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipodidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o

meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre

bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e.

rispettivamente,



Vivere Senigallia. (Adinkron) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società Italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere congiungendo, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. In tutto ciò che si mangia e si beve, però, bisogna seguire alcune regole valgono per tutto l'anno: i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'albesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore", spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 grammi al giorno di omega-3 polinsaturi - come i 3 grammi di fette biscottate, 1 cucchiaino di olio d'oliva o 80 gr di pesce azzurro - per ridurre del 25% il rischio di infarto, mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obese, i bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente del 27,4% e del 12,4%. «L'aumento dei problemi di peso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Questo è un lancio di agenzia pubblicato il 23 giugno 2023 22 letture In questo articolo si parla di attualità Questo articolo è stato pubblicato originariamente qui: <https://vivere.me/eePD> L'indirizzo breve è.

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Vivere Senigallia - (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Questo è un lancio di agenzia pubblicato il 23 giugno 2023 10 letture In questo articolo si parla di attualità Questo articolo è stato pubblicato originariamente qui: <https://vivere.me/eePD> L'indirizzo breve è [Commenti](#).

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

(Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12% e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente, in alcuni pesci e frutta



secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Vivere Senigallia - (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia".

TI POTREBBERO INTERESSARE Questo è un lancio di agenzia pubblicato il 23 giugno 2023 16 letture In questo articolo si parla di attualità Questo articolo è stato pubblicato originariamente qui: <https://vivere.me/eePD> L'indirizzo breve è [Commenti](#).

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Vivere Senigallia - (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari.

Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e

verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto

l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità,

circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec -

Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio,

assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%".

Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi,

dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il

20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché

responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra

un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo

correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo

quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



Vivere Senigallia - (Adnkronos) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie. Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%". Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo

in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Questo è un lancio di agenzia pubblicato il 23 giugno 2023 24 letture In questo articolo si parla di attualità Questo articolo è stato pubblicato originariamente qui: <https://vivere.me/eePD> L'indirizzo breve è [Commenti](#).

Salute, da Siprec i consigli per prevenire rischio cardiovascolare con l'alimentazione

Roma, 22 giu. (Adnkronos Salute) - Una sana e corretta alimentazione è il primo strumento di prevenzione e cura per scongiurare le patologie cardiovascolari. Un messaggio importante che arriva a poco più di un mese dalla Giornata nazionale sulla prevenzione cardiovascolare organizzata dalla Siprec, Società italiana per la prevenzione cardiovascolare. Un'iniziativa realizzata per preservare la salute del nostro cuore e vivere in benessere scongiurando, o quanto meno ritardando, eventi cardiovascolari molto gravi. Pesce, frutta e verdura sono i cibi da preferire per stare bene, mentre bisogna evitare o ridurre drasticamente il consumo di zucchero e grassi saturi. Il tutto condito da una buona attività fisica. In vista dell'estate - ma le regole valgono per tutto l'anno - i consigli degli esperti che fanno bene al cuore. "I fattori alimentari rappresentano la prima causa di infarto e costituiscono, insieme all'obesità, circa il 30-35% di tutte le cause di tumore - spiega Roberto Volpe, ricercatore Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e membro del Direttivo della Siprec - Va da sé, dunque, che la corretta nutrizione è il primo fondamentale tassello per la prevenzione di queste gravi patologie.

Basterebbe, ad esempio, assumere circa 3 porzioni al giorno di cereali integrali - come 3 o 4 fette biscottate, 1 fetta di pane e 80 gr di pasta o riso integrale - per ridurre il rischio di mortalità cardiovascolare del 20%, quella oncologica del 12 % e totale del 15%. Tuttavia, negli ultimi decenni - si legge in una nota - stiamo assistendo a un preoccupante incremento delle condizioni di sovrappeso e obesità in tutte le fasce di età. Secondo i dati del sistema di sorveglianza Passi, dell'Istituto superiore di sanità, in Italia il 32% degli adulti di età fra i 18 e i 69 anni è in sovrappeso e l'11% obeso. I bambini in sovrappeso sono il 20,4%, quelli obesi il 9,4%, mentre le percentuali nelle bambine sono rispettivamente il 20,9% e l'8,8%. La percentuale di ragazzi in sovrappeso in tutte le fasce di età rappresenta invece il 12% circa. Numeri preoccupanti non solo per la salute pubblica, ma anche per l'onere che ricade sulla spesa sanitaria (9%, con un costo a cittadino di circa 289 euro). Solo da pochi anni l'obesità è stata riconosciuta come patologia a sé stante, nonché responsabile di altre patologie correlate, in particolare gravi eventi cardiovascolari, come infarto miocardico, scompenso cardiaco, ictus e morte improvvisa. "L'arma migliore per prevenire l'obesità è una combinazione tra un'alimentazione ipocalorica, soprattutto ipoglicidica e ipolipidica, e attività fisica - continua Volpe - da svolgere più o meno intensamente a seconda dell'età e delle condizioni fisiche. È chiaro che per un ragazzo andrà benissimo correre mentre, nel caso di un anziano, l'indicazione sarà di camminare a passo veloce. Il nuoto va, invece, sempre bene. Bisogna poi mangiare quotidianamente frutta e verdura, ridurre l'apporto di zuccheri e di grassi, preferendo quelli "buoni", i monoinsaturi e i polinsaturi, contenuti prevalentemente nell'olio extra-vergine di oliva e, rispettivamente,



in alcuni pesci e frutta secca". È necessario poi, "evitare i formaggi ad alto contenuto in lipidi - continua l'esperto - togliere il grasso visibile dalle carni ed evitare quelle in cui non può essere rimosso, come wurstel, salsicce, polpette, hamburger, mortadella e salame, ad esempio. Non solo il burro, ma anche l'olio deve essere usato con moderazione, perché pur sempre costituito al 100% da grassi. È bene poi assumere pochissimi dolci che sappiamo tutti essere fatti con grassi e zuccheri, così come le bibite gassate per l'alto contenuto in zuccheri semplici". Tra le diverse strategie dietetiche efficaci nel ridurre il peso corporeo, la dieta mediterranea ha mostrato una durata più prolungata nel tempo dei risultati ottenuti. "Basti pensare che, anche quest'anno, e per sei anni consecutivi - rimarca Volpe - la dieta mediterranea ha vinto la classifica mondiale come migliore dieta. Sorprendente che a conferire la palma di miglior regime alimentare del mondo siano proprio degli esperti americani di US News. È innegabile che si tratti di una dieta varia, ricca di frutta, verdura, frutta secca, cereali integrali, alimenti che proteggono il sistema vascolare e il cuore. Ed è proprio l'ampia varietà di cibi di origine animale e soprattutto vegetale alla base della dieta mediterranea, il fondamento di un'alimentazione sana e bilanciata. Un vero "stile di vita" che dovrebbe essere seguito fin da piccoli e che si adatta perfettamente ai cicli di crescita e ai diversi indici di salute di ciascuno". Molte le iniziative messe a punto dalla Siprec per prevenire il rischio cardiovascolare grazie all'alimentazione. Tra queste, l'adesione alla Whole Grain Iniziative per diffondere la cultura dei cereali integrali. Inoltre, la Siprec aderisce alla Fondazione Dieta Mediterranea per promuovere la cultura di questo regime alimentare nelle scuole italiane e nel mondo. "Nell'ambito dello European Heart Network - spiega Volpe - abbiamo eseguito due progetti: uno in scuole italiane e slovene, dove abbiamo formato i ragazzi con i principi della dieta mediterranea, in collaborazione con alcuni registi intervenuti nelle scuole per insegnare come fare un corto, al termine del quale gli stessi ragazzi hanno poi prodotto del materiale di prevenzione cardiovascolare nell'ambito della diffusione dei messaggi tra pari". "Abbiamo poi iniziato, in contemporanea con delle scuole del Lazio, un progetto in Lituania per modificare la distribuzione delle macchinette venditrici di alimenti e bevande nelle scuole superiori. Con buoni risultati sia come aumento delle conoscenze da parte dei ragazzi, ma anche di riduzione del peso corporeo rispetto al gruppo di controllo. La Siprec è impegnata infine nel campo della ricerca con il Cnr nella rete del Nutrheff - conclude - una rete di ricerca su alimenti funzionali e nutraceutici, cioè quelle sostanze che possono incidere in maniera positiva sulla nostra salute, intesa non solo come prevenzione, ma anche come vera e propria terapia". Fonte : Today.