



Occhio alle abbuffate, un solo super-pasto può far male al cuore

Descrizione

(Adnkronos) -

Si avvicinano le feste di Natale e Capodanno, con la consueta sequenza di pranzi e cene con lunga lista di portate e porzioni spesso extralarge. Un duro colpo per la linea e un rischio potenziale per la salute, soprattutto per il cuore. Il tema finisce sotto i riflettori del Washington Post in un periodo ricco di calorie negli Stati Uniti, dopo il Thanksgiving e prima delle festività.

Qualche piccolo sgarro senza esagerare va bene, avverte Ameya Kulkarni, cardiologo al Kaiser Permanente in Virginia. Le abbuffate, a lungo andare, possono aumentare il rischio di problemi cardiaci. E per le persone già alle prese con patologie e condizioni legate al cuore possono avere effetti catastrofici.

È altamente improbabile che un singolo grande pasto provochi un infarto se una persona è giovane e sana. Nella popolazione predisposta, però, potrebbe aumentare il rischio, dice il medico. In America, d'altra parte, le malattie cardiache sono la principale causa di morte: ogni 40 secondi una persona viene colpita da infarto, per circa 800mila casi all'anno, secondo i dati dei Centers for Disease Control and Prevention.

Risale al 2000 la sintesi di uno studio illustrato ad una conferenza dell'American Heart Association: da un quarto di secolo si sostiene che un pasto insolitamente pesante può aumentare il pericolo di infarto di circa quattro volte nelle due ore successive, considerato un periodo di rischio in particolare nei soggetti con cardiopatia preesistente. L'abstract, sottolinea il Washington Post, non è stato pubblicato su una rivista peer-reviewed. L'analisi di 17 studi del 2005 ha suggerito che l'intenso sforzo fisico, il mangiare e lo stress emotivo vanno considerati tra i fattori segnalati che più comunemente portano a un infarto.

Un pasto abbondante ricco di grassi saturi, calorie e carboidrati raffinati è simile a uno sforzo fisico estremo per il cuore. Per digerire quella grande quantità di cibo nello stomaco, il corpo reindirizza il flusso sanguigno verso l'apparato digerente. Anche i vasi sanguigni si restringono, aumentando la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna e limitando il flusso sanguigno al cuore», spiega Steve Kopecky, cardiologo e professore di medicina e malattie cardiovascolari presso la Mayo Clinic.

Il collegamento tra alimentazione scorretta, pressione alta e livelli elevati di colesterolo è noto: sono tutti ingredienti di una ricetta potenzialmente pericolosissima. «Questi sono elementi che contribuiscono a provocare un attacco di cuore», afferma Kopecki.

Sono diversi i fattori che aumentano il rischio di infarto, tra cui alcune patologie e condizioni cliniche come diabete, colesterolo alto, pressione alta e obesità. Il quadro peggiora senza esercizio fisico o uno stile di vita sano. In questi casi, un pasto abbondante potrebbe scatenare un infarto allo stesso modo in cui lo stress emotivo o uno sforzo fisico, sintetizza Kulkarni, che consiglia anche il menù per una giornata di festa.

Circa il 50% del piatto dovrebbe essere composto da frutta e verdura, il 25% da proteine e il 25% da amidi. L'alcol andrebbe limitato. È opportuno mangiare lentamente, servono fino a 20 minuti a stomaco pieno per far arrivare il segnale al cervello. Mangiare in fretta, quindi, può significare mangiare troppo. Dopo il pasto, una passeggiata è un'ottima chiusura: camminare può aiutare ad abbassare i trigliceridi, la pressione e la glicemia.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 29, 2025

Autore

redazione