



Natale e Capodanno, il cuore va protetto a tavola: i consigli del cardiologo

Descrizione

(Adnkronos) -

Arrivano le feste di Natale e il cuore rischia di più. Nella settimana dal 24 dicembre all'1 gennaio si verifica il numero più alto di decessi per attacco cardiaco rispetto a qualsiasi altra settimana dell'anno, dice Antonio Rebuzzi, docente di Cardiologia all'università Cattolica di Roma, spiega Adnkronos Salute.

L'incremento è ovviamente dovuto a diversi fattori: pasti troppo abbondanti, consumo di alcol, sbalzi di temperatura e stress emotivo. Parola d'ordine: relax. Il consiglio è di trascorrere le feste di Natale in tranquillità, senza dover forza accettare inviti per pranzi, cene e aperitivi. E a tavola, se si è cardiopatici, ipertesi, diabetici o con livelli alti di colesterolo, meglio evitare, oltre all'alcol, grassi, sale e zuccheri, aggiunge il professore.

Niente abbuffate natalizie, perché possono avere un impatto significativo sulla salute cardiovascolare e sul colesterolo. ammonisce il cardiologo. Molto dipende ovviamente dal tipo di patologia di cui si soffre, ma la regola che vale per tutti è sempre la stessa: a tavola serve usare il buonsenso. Quindi limitare il più possibile sale e grassi presenti in cotechino, zampone, affettati, burro, panna, cibi ultraprocessati e prodotti da forno industriali. raccomanda lo specialista nonché gli zuccheri (panettone, pandoro, torrone, struffoli e in generale tutti i dolci natalizi), oltre a vino, spumante e superalcolici. Da ricordare che il consumo di bevande alcoliche, oltre ad aumentare la pressione arteriosa, favorisce le aritmie.

Chiarisce Rebuzzi: Sia per chi ha il cuore in condizioni perfette sia per chi deve convivere con un problema cardiaco, in particolare gli anziani, il vino, oltre ad aumentare la pressione, è un importante trigger per le aritmie. Basti pensare che il 10% della popolazione over 70 ha problemi di fibrillazione atriale.

Un altro nemico delle feste per chi ha un problema cardiovascolare è il sale. Chi soffre di scompenso cardiaco e assume più sale in questi giorni tra pranzi e cenoni di conseguenza tende a

bere piÃ¹ acqua, ma cosÃ¬ il cuore si sforza di piÃ¹?•, sottolinea il cardiologo.

La strategia vincente Ã“ quella di ??essere rigorosi e impeccabili nei giorni precedenti e successivi?• alle festivitÃ . ??Non Ã“ necessario diventare maratoneti ?? chiosa Rebuzzi ?? ma Ã“ sufficiente svolgere una costante attivitÃ fisica per favorire un incremento del colesterolo HdL (quello ??buono??) e ridurre il colesterolo LdL (cosiddetto colesterolo ??cattivo??)•. Non solo stare a dieta prima e dopo le feste, ??ma soprattutto al divano preferire lunghe passeggiate: almeno 3-4 km al giorno?•.

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

- 1. Comunicati

Tag

- 1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 16, 2025

Autore

redazione

default watermark