



Occhio alle abbuffate, un solo super-pasto pu<sup>2</sup> far male al cuore

## Descrizione

(Adnkronos) â??

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 â??ricco di calorieâ?? negli Stati Uniti, dopo il Thanksgiving e prima delle festivit  .

â??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 gi  alle prese con patologie e condizioni legate al cuore possono avere effetti catastrofici.

â??E  altamente improbabile che un singolo â??grande pasto  provochi un infarto se una persona   giovane e sana. Nella popolazione predisposta, per , 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 di sostiene che un â??pasto insolitamente pesante  pu   aumentare il pericolo di infarto di circa quattro volte nelle due ore successive, considerate â??periodo di rischio  in particolare nei soggetti con cardiopatia preesistente. L  abstract, sottolinea il Washington Post, non   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 pi   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