



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

Descrizione

(Adnkronos) â??

Arrivano le feste di Natale e il cuore rischia di piÃ¹. Nella settimana dal 24 dicembre allâ??1 gennaio â??si verifica il numero piÃ¹ alto di decessi per attacco cardiaco rispetto a qualsiasi altra settimana dellâ??annoâ?•, dice Antonio Rebuzzi, docente di Cardiologia allâ??universitÃ Cattolica di Roma, spiega allâ??Adnkronos Salute.

â??Lâ??incremento Ã¨ ovviamente dovuto a diversi fattori: pasti troppo abbondanti, consumo di alcol, sbalzi di temperatura e stress emotivo. Parola dâ??ordine: relax. Il consiglio Ã¨ di trascorrere le feste di Natale in tranquillitÃ , senza dover per forza accettare inviti per pranzi, cene e aperitivi. E a tavola, se si Ã¨ cardiopatici, ipertesi, diabetici o con livelli alti di colesterolo, meglio evitare, oltre allâ??alcol, grassi, sale e zuccheriâ?•, aggiunge il professore.

Niente â??abbuffate natalizieâ?•, perchÃ© â??possono avere un impatto significativo sulla salute cardiovascolare e sul colesterolo â?? ammonisce il cardiologo â?? Molto dipende ovviamente dal tipo di patologia di cui si soffre, ma la regola che vale per tutti Ã¨ sempre la stessa: a tavola serve usare il buon senso. Quindi limitare il piÃ¹ possibile sale e grassi presenti in cotechino, zampone, affettatiâ?•, o burro, panna, cibi ultraprocessati e prodotti da forno industriali â?? raccomanda lo specialista â?? nonchÃ© â??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 aritmieâ?•.

Chiarisce Rebuzzi: â??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, Ã¨ un importante trigger per le aritmie. Basti pensare che il 10% della popolazione over 70 ha problemi di fibrillazione atrialeâ?•.

Un altro â??nemico delle festeâ?• per chi ha un problema cardiovascolare â??Ã¨ il saleâ?•. Chi soffre di â??scompenso cardiaco e assume piÃ¹ sale in questi giorni tra pranzi e cenoni di conseguenza tende a

bere più acqua, ma così il cuore si sforza di più, sottolinea il cardiologo.

La strategia vincente è quella di essere rigorosi e impeccabili nei giorni precedenti e successivi alle festività. Non è necessario diventare maratoneti, chiosa Rebuzzi, ma è sufficiente svolgere una costante attività 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