La dieta per la pressione, 5 cibi amici del cuore

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Lâ??alimentazione ha un ruolo fondamentale nella â??curaâ?? del cuore e in generale per la salute. Le qualitÃ della dieta mediterranea sono note, con benefici legati ad un regime equilibrato e completo. Il â??menÃ¹â?? che offre lâ??Italia, in particolare, comprende cibi che possono produrre effetti positivi per il quadro cardiovascolare e in particolare per il controllo della pressione, come certificato da una serie di ricerche sulla materia.

Dalle lenticchie ai ceci, fino ai fagioli e ai piselli. I legumi sono alimenti ricchi di proteine vegetali, contengono fibre e garantiscono un apporto di magnesio e potassio. Le loro qualitÃ â??terapeuticheâ?? sono evidenziate in particolare da uno studio pubblicato nel 2025 sul Journal of the American Heart Association. La ricerca ha stabilito che lâ??assunzione di almeno 20 grammi al giorno di proteine vegetali non processate o minimamente processate â?? come quelle contenute appunto nei legumi â?? riduce il rischio di ipertensione del 16%. Tali prodotti, se consumati regolarmente, secondo valutazioni scientifiche possono contribuire a ridurre la pressione sistolica di 5-10 mmHg sistolica nellâ??arco di 6 mesi.

Spinaci, bietole, cicoria, rucola: câ??Ã¨ lâ??imbarazzo della scelta quando si deve optare per il contorno. Le verdure a foglia verde, come sottolineato anche recentemente su Nutrition Reviews, contengono potassio e nitrati naturali, che lâ??organismo trasforma in ossido nitrico per rilassare i vasi sanguigni.

Lâ??olio extravergine di oliva Ã¨ un pilastro della cucina italiana. Il condimento per eccellenza Ã¨ ricco di vitamina E, K e soprattutto di polifenoli, composti organici naturali di origine vegetale caratterizzati da proprietÃ antiossidanti e antinfiammatorie. Lâ??American Heart Journal si Ã¨ appena espresso dopo la revisione di dati relativi a oltre 7000 soggetti. Il verdetto Ã¨ chiaro: un elevato consumo di olio extravergine di oliva Ã¨ associato a una sostanziale riduzione del rischio di eventi cardiovascolari tra individui ad alto rischio.

Uno spicchio dâ??aglio si rivela un tassello utile in un mosaico articolato, come conferma la meta-analisi su Frontiers Nutrition. Lâ??aglio contiene allicina, responsabile dellâ??odore dellâ??alimento. Soprattutto, perÃ², lâ??allicina ha proprietÃ antiossidanti e anticoagulanti: in un regime ispirato alla dieta mediterranea offre il proprio contributo per tenere a bada la pressione arteriosa, abbassare il colesterolo â??cattivoâ?? LDL e i trigliceridi.

Non mancano mai a tavola, in forme diverse. I pomodori sono un alimento amico del cuore, come conferma lo studio â??Mediterranean Diet and the Risk of Stroke Subtypes in Womenâ?? pubblicato recentemente su Neurology. Una dieta con alto consumo di verdure e frutta, compresi i pomodori, secondo lo studio condotto su 105mila donne puÃ² arrivare a ridurre il rischio di ipertensione e ictus del 18-25%.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

default watermark

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Marzo 7, 2026
Autore
redazione