



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 pi . Nella settimana dal 24 dicembre all'1 gennaio si verifica il numero pi  alto di decessi per attacco cardiaco rispetto a qualsiasi altra settimana dell'anno, dice Antonio Rebuzzi, docente di Cardiologia all'universit  Cattolica di Roma, spiega all'Adnkronos Salute.

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

Niente abbuffate natalizie, perch  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   sempre la stessa: a tavola serve usare il buon senso. Quindi limitare il pi  possibile sale e grassi presenti in cotechino, zampone, affettati, o burro, panna, cibi ultraprocessati e prodotti da forno industriali. Il cardiologo raccomanda lo specialista nonch  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,   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   il sale. Chi soffre di scompenso cardiaco e assume pi  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