



► Alimentazione post infarto miocardico

Il cibo che viene consigliato dopo un infarto miocardico è in realtà una dieta sana per ridurre il rischio cardiovascolare in generale.

Bisogna mangiare più spesso e assumere piccoli pasti. Il cibo deve essere variato. L'apporto energetico deve essere regolato per evitare l'insorgenza di sovrappeso e obesità.

I grassi saturi dovrebbero essere sostituiti con grassi mono e polinsaturi di origine vegetale per ridurre l'apporto energetico di grassi totali a meno del 30% di energia.

In particolare, si raccomanda di ridurre i cibi ricchi di colesterolo e acidi grassi saturi quali la carne rossa, il pollo con la pelle, il pesce, il latte intero e i prodotti caseari a base di latte intero (ad esempio il formaggio grasso a pasta dura).

Le fonti di **grassi** dovrebbero includere oli vegetali (di oliva, girasole e colza) e frutta con guscio. Evitare il burro e la margarina. Si consigliano latte e prodotti lattiero-caseari poveri di grassi.

Si dovrebbero eliminare gli acidi grassi trans che si trovano nei cibi fritti dei fast food.

Si consiglia una dieta ricca di acidi grassi omega-3, come il pesce azzurro, le noci, i semi di lino, l'olio di semi di zucca.

La maggior parte dei pasti dovrebbe comprendere **frutta e verdura**. Questi ultimi sono ricchi di vitamine e antiossidanti come ad es. i pomodori, i mirtilli, il ribes, i lamponi, l'anguria, l'arancio, la melagrana, la mela, la cipolla, i broccoli, i peperoni.

Come fonte di **proteine** si dovrebbero consumare fagioli, ceci, fagiolini, pesce, pollo senza pelle, nonché formaggio fresco povero di grassi. Si consigliano cereali integrali e pane di segale con i semi. Si dovrebbe ridurre il consumo di pane bianco e dolci.

È necessario ridurre gli zuccheri semplici derivati da alimenti derivati industrialmente (biscotti, merendine, dolci).

L'assunzione di **sale** deve essere diminuita al di sotto dei 5 g/giorno, evitando l'aggiunta di sale durante la cottura e nei pasti. Sono consigliati prodotti freschi e cibi congelati non salati. Sarebbe opportuno evitare i prodotti in scatola. Molti tipi di prodotti preparati e lavorati in fabbrica, compreso il pane, contengono quantità di sale estremamente elevate.

Limitare il consumo di bevande e alimenti con l'aggiunta di zuccheri, in particolare le bevande analcoliche, soprattutto per i pazienti con ipertrigliceridemia.

Per coloro che consumano alcolici, è necessaria moderazione (< 1 bevanda alcolica/giorno per le donne e < 2 bevande alcoliche/giorno per gli uomini), mentre i pazienti con livelli elevati di grasso nel sangue dovrebbero evitare completamente le bevande alcoliche.



Autore: **Dalibor Cukon**, medico specialista in medicina interna

Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

