

Block notes

a cura di Luisa Brambilla

Il grande cuore delle donne merita una dieta speciale



I cibi ricchi di steroli vegetali, come legumi e cereali, sono amici del cuore delle donne.

Le donne hanno il cuore fragile, ma non lo sanno: il 78 per cento ignora che le malattie cardiovascolari ne costituiscono la prima causa di morte. Lo rivela la Società Italiana di Cardiologia (sicardiologia.it), sottolineando come proprio la crescita dei decessi femminili abbia interrotto il costante calo della mortalità complessiva per infarto nel nostro Paese. Il dato è controbilanciato dalla constatazione che per la prevenzione si può fare molto, come è stato sottolineato al convegno BenESSERE Donna di **Federmanager** Bologna. «Le donne si rivolgono più tardi al Pronto Soccorso e accedono perciò in ritardo alle procedure salvavita» spiega la cardiologa Marcella Camellini. «Le danneggia, inoltre, l'abitudine a mettere le proprie esigenze in secondo piano rispetto a quelle del resto della famiglia. Una situazione acuita dal "doppio carico" casa e lavoro, che sottrae il tempo necessario per migliorare lo stile di vita, dal movimento alla dieta».

Aiuta una dieta "al femminile" perché il genere influenza il metabolismo dei nutrienti e modifica l'impatto di fattori di rischio come il colesterolo. Con la menopausa, per esempio, il colesterolo sale anche di 30-40 mg/dl. Consiglia perciò Pasquale Perrone Filardi, presidente SIC: «Si alla dieta povera di grassi saturi e a un maggior consumo di vegetali ricchi di steroli che contrastano l'assorbimento del colesterolo (presenti in cereali, frutta secca, legumi e verdure in genere, ndr). Se il colesterolo è poco oltre i limiti, il medico può valutare l'uso di "statine naturali", meglio se in integratori ricchi di sostanze antiossidanti come vitamina E o coenzima Q, che potenziano i benefici su cuore e vasi». *E. Meli*

