

## **QUANDO UN CORRETTO STILE DI VITA PUÒ PREVENIRE MALATTIE CARDIOVASCOLARI**

Ricerche, studi, evidenze scientifiche hanno da tempo accertato con chiarezza come l'adozione di un corretto stile di vita e, in particolare, un'alimentazione appropriata e un'adeguata attività fisica possano ridurre sensibilmente il rischio di incorrere in eventi cardiovascolari. E' altrettanto chiaro che tali interventi hanno delle ricadute positive per le persone con diabete, con la riduzione degli ipoglicemizzanti e gli antiipertensivi, con indubbi vantaggi di carattere sanitario e sociale.

### ***Il ruolo dell'alimentazione***

Attualmente la letteratura corrente è orientata a suggerire alimenti a basso indice glicemico come nel caso del consumo di pasta di grano duro, cotta "al dente", il pane "classico", come per i carboidrati dei legumi, della frutta (mele e pere) e della verdura (pomodori). Il consumo di alimenti ad alto indice glicemico, specie tra le persone obese, si associa alla presenza di valori più elevati della proteina C reattiva che, notoriamente, rappresenta un importante predittore indipendente di rischio coronario. Inoltre, si ottiene una buona prevenzione cardiovascolare stando attenti ai grassi alimentari orientando la scelta verso quelli mono- e polinsaturi come quelli presenti nell'olio extra vergine di oliva, nonché in quelli di semi di mais, soia e girasole. Questi ultimi, infatti, svolgono un effetto positivo nella riduzione della colesterolemia (più marcatamente verso la LDL e meno nei confronti della HDL). Vanno sicuramente tenuti lontano i grassi vegetali idrogenati (comunemente definiti trans) di produzione industriale, orientandosi al consumo del pesce il cui grasso è ricco di omega-3 che ha funzione antiossidante.

### ***Attività fisica***

È accertato che le persone che praticano una regolare attività fisica sono molto meno soggette a sviluppare eventi cardiovascolari fatali e non fatali. Così anche l'incidenza di ictus di natura ischemica o emorragica risultano favorevolmente influenzate dal livello di attività fisica, soprattutto tra le donne. Dal punto di vista quantitativo la raccomandazione strettamente suggerita è di svolgere per almeno tre-quattro giorni alla settimana dai 30 ai 40 minuti di attività fisica di intensità medio-moderata. Se invece vi è la necessità di pervenire ad un calo ponderale, tale attività va prolungata portandola sino ad un'ora al giorno. L'attività fisica, inoltre, presenta il vantaggio di compensare il calo delle HDL indotto da molte diete a basso tenore lipidico rappresentando uno stile di vita realmente adeguato alla prevenzione della malattia aterosclerotica e alle sue recidive.