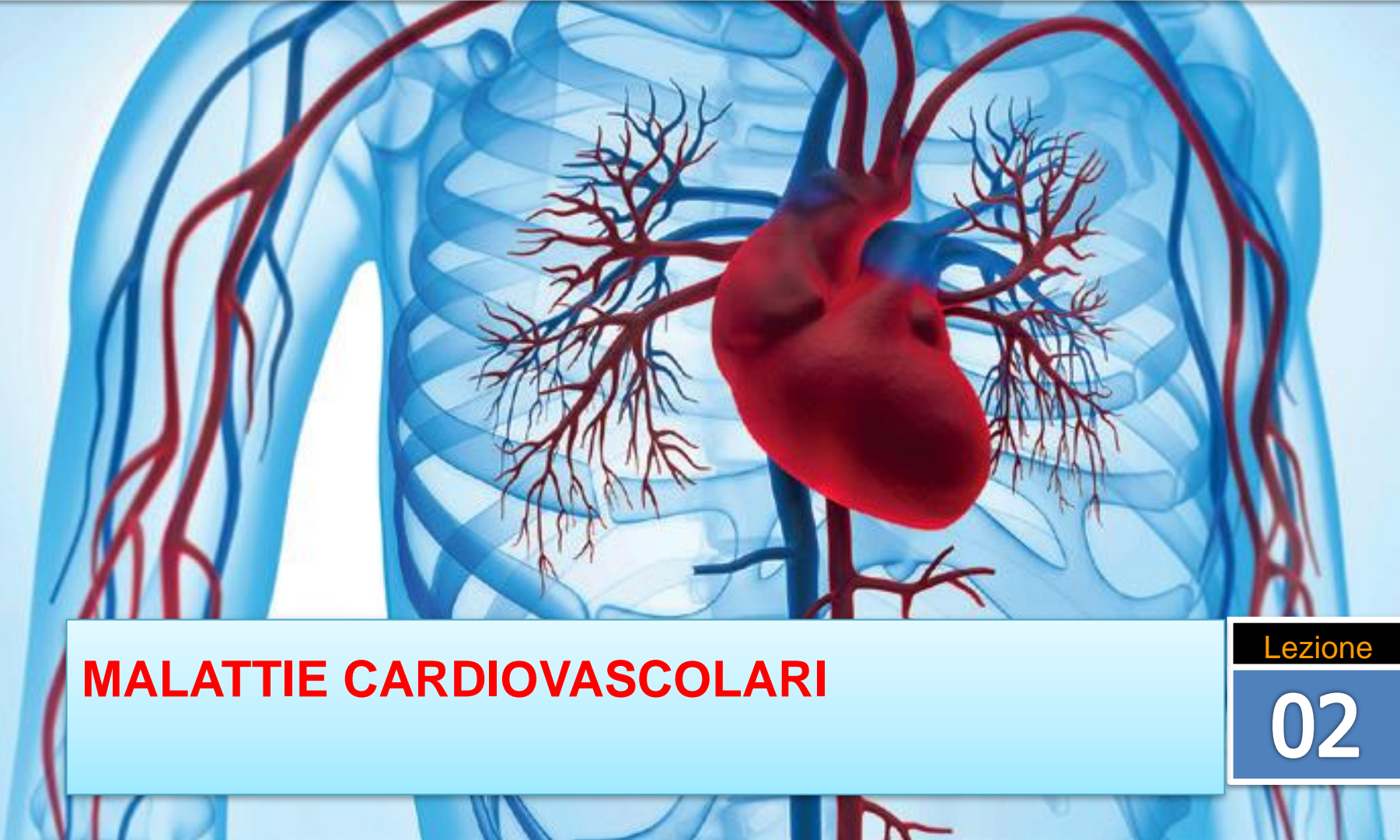


Unità 5: Dieta in particolari condizioni patologiche



MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Lezione

02



**Le malattie
cardiovascolari sono
costituite da un gruppo
di diverse patologie a
carico del cuore e dei vasi
sanguigni.**

Dislipidemie

- Le **dislipidemie** indicano le alterazioni della quantità e composizione dei **grassi** presenti nel **sangue**.
- Sono **responsabili dell'aterosclerosi** e delle malattie ad essa correlate.
- I **valori fisiologici dei lipidi nel sangue** che si possono valutare con regolari analisi, vanno tenuti sempre sotto controllo.



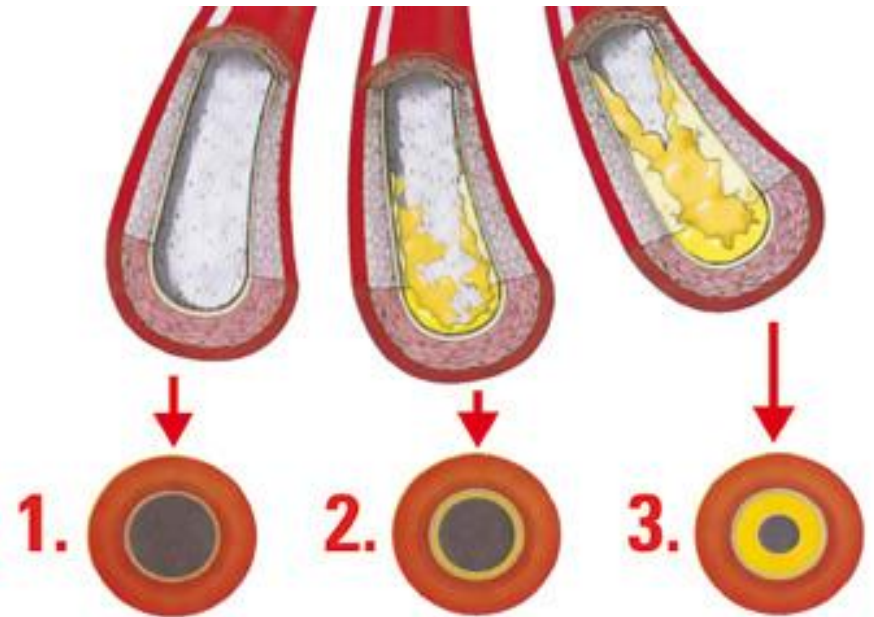
Dislipidemie

- I **valori fisiologici dei lipidi nel sangue** sono:
- **colesterolo totale** - inferiore 200 mg/dl valori normali; 200-239 mg/dl valori limite; superiore a 240 mg/dl valori elevati;
- **colesterolo HDL** o “buono” - inferiore a 40 mg/dl valori bassi; superiore a 60 mg/dl valori elevati;
- **colesterolo LDL** o “cattivo” - ottimale se inferiore a 160 mg/dl in soggetti senza o con un fattore di rischio; inferiore a 130 mg/dl in soggetti con più fattori di rischio; inferiore a 100 mg/dl in soggetti con patologia;
- **trigliceridi** - inferiori a 150 mg/dl valori normali a digiuno; 150-199 mg/dl valori limite; 200-499 mg/dl valori elevati; superiori a 500 mg/dl valori molto elevati.



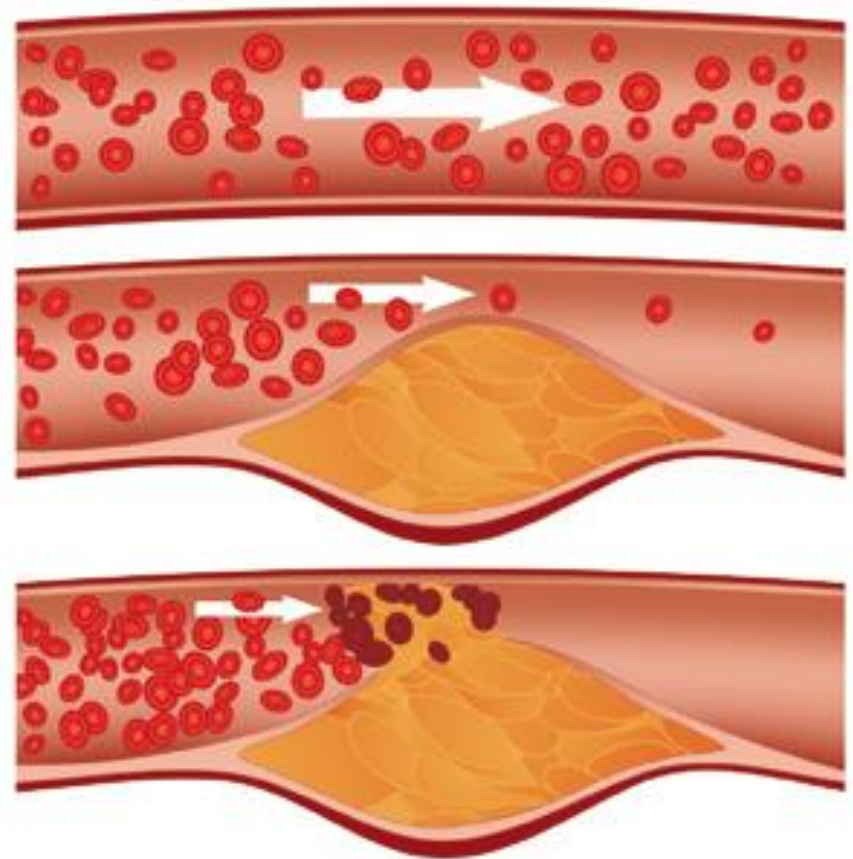
Aterosclerosi

- L'**aterosclerosi** colpisce i vasi sanguigni ed è caratterizzata dalla deposizione di sostanze lipidiche nella parete interna di vasi e arterie, con conseguente ispessimento e perdita di elasticità.
- Tale fenomeno è dovuto alla formazione delle **placche di ateroma**, costituite da **colesterolo** e **trigliceridi** che restringono il calibro del vaso.



Aterosclerosi

- L'**aterosclerosi** costituisce una delle concause delle malattie cardio-vascolari, quali infarto al miocardio, angina, ictus cerebrale.
- Il **colesterolo** plasmatico desiderabile è **inferiore ai 200 mg/dl** per i soggetti di età superiore ai 30 anni e di **180 mg/dl** per quelli di età inferiore.



Aterosclerosi

- Il **colesterolo**, fattore di rischio per l'aterosclerosi, è veicolato dalle **LDL (*Low Density Lipoprotein* - colesterolo "cattivo")** e si deposita sulle pareti interne delle arterie, mentre il colesterolo veicolato dalle **HDL (*High Density Lipoprotein* - colesterolo "buono")** tende a rimuovere tali depositi.

LIVELLI DI COLESTEROLO NEL SANGUE E RISCHIO DI ATEROSCLEROSI (ADULTI DI ETÀ TRA 30-60 ANNI)

Livelli nel sangue	Colesterolo totale (mg/dl)	Colesterolo LDL (mg/dl)	Colesterolo HDL (mg/dl)
Normali	<200	<130	>40
Rischio moderato	200-239	130-139	40-35
Rischio elevato	>240	>160	<35

Aterosclerosi

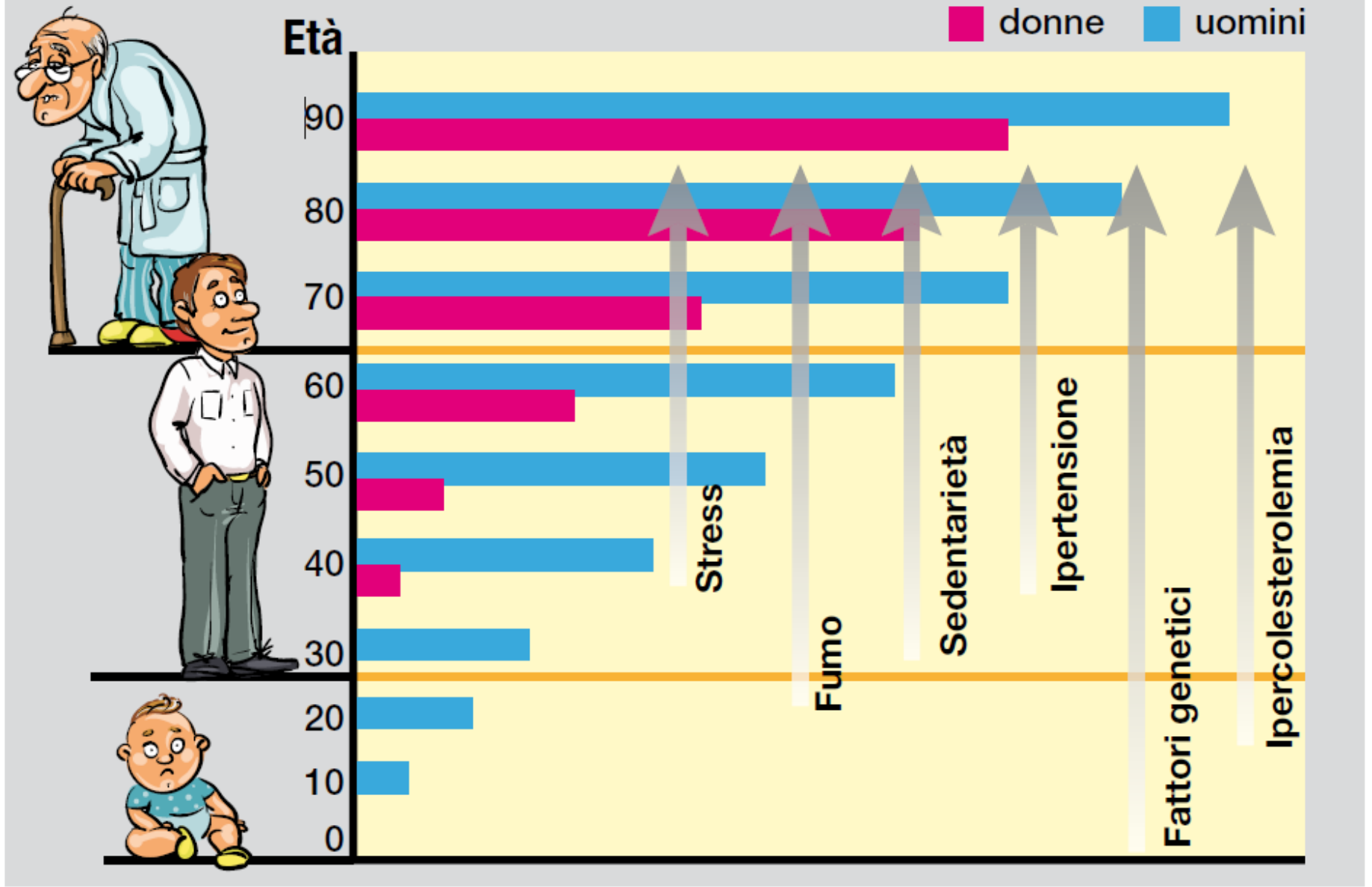
I **trigliceridi plasmatici** sono considerati:

- **normali** se inferiori a 149 mg/dl;
- a **rischio moderato** se compresi tra 150-199 mg/dl;
- a **rischio elevato** se maggiori di 200 mg/dl.

LIVELLI DI COLESTEROLO NEL SANGUE E RISCHIO DI ATEROSCLEROSI (ADULTI DI ETÀ TRA 30-60 ANNI)

Livelli nel sangue	Colesterolo totale (mg/dl)	Colesterolo LDL (mg/dl)	Colesterolo HDL (mg/dl)
Normali	<200	<130	>40
Rischio moderato	200-239	130-139	40-35
Rischio elevato	>240	>160	<35

Rischio di malattie cardiovascolari

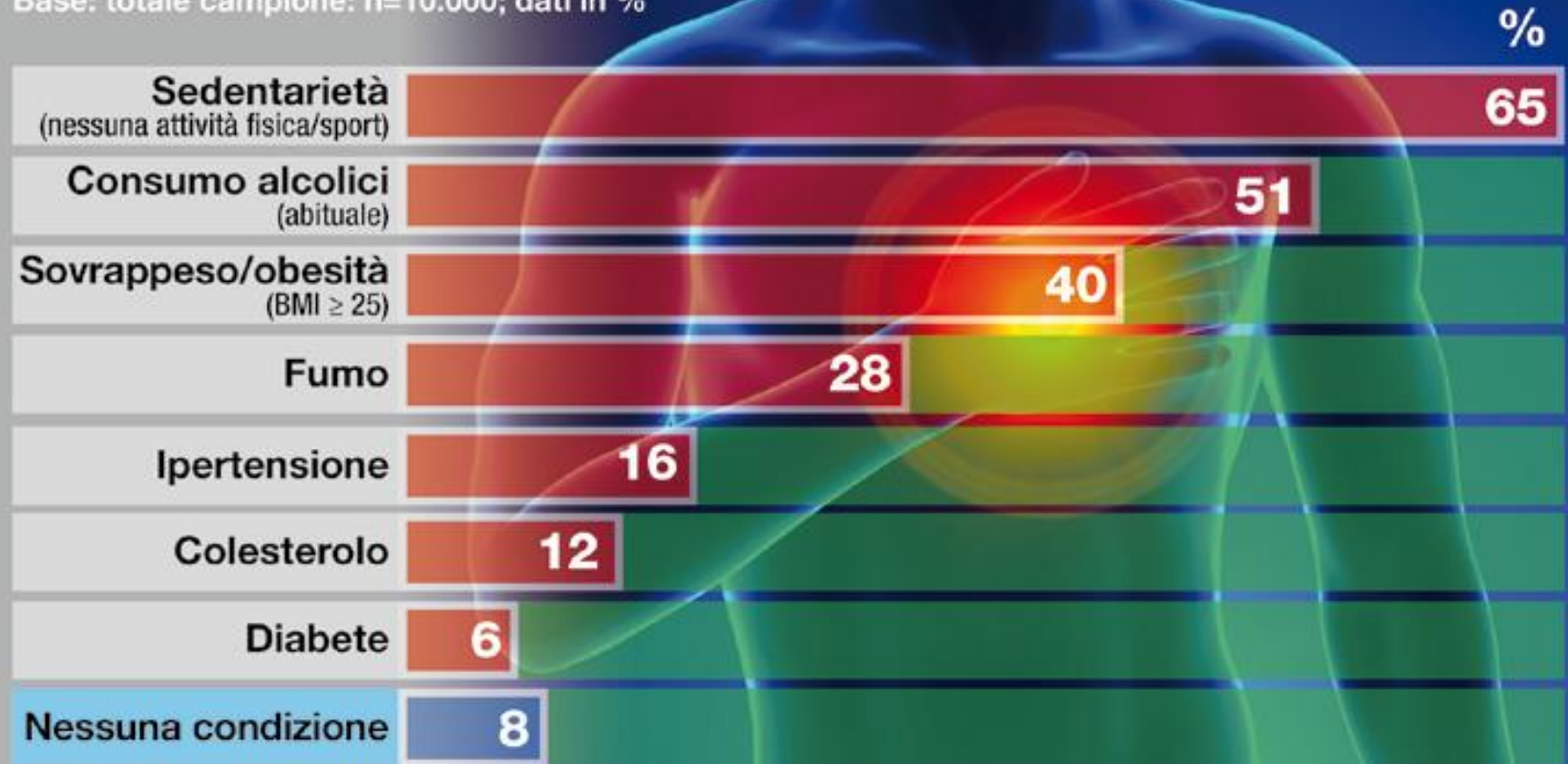


Aterosclerosi

Se non ti muovi fai male al cuore

I comportamenti associati al rischio cardiovascolare

Base: totale campione: n=10.000; dati in %



Fonte: Indagine EURISKO

Aterosclerosi

Indicazioni dietetiche

- normalizzare il peso in presenza di sovrappeso o obesità;
- ridurre il consumo di zuccheri semplici;
- limitare o eliminare l'assunzione di bevande alcoliche;
- limitare gli acidi grassi saturi ed eliminare gli acidi grassi insaturi di tipo *trans*;
- preferire gli acidi grassi essenziali e l'acido oleico (olio di oliva e.v.);
- preferire proteine vegetali e fibre solubili (es. legumi), che abbassano i livelli di colesterolo nel sangue e riducono l'assorbimento dei grassi.



Aterosclerosi

ALIMENTAZIONE PER RIDURRE LA COLESTEROLEMIA

(la dieta deve essere personalizzata: ridurre l'apporto energetico nei soggetti in sovrappeso od obesi)

Evitare il consumo di:

- condimenti grassi di origine animale (burro, lardo, strutto);
- formaggi grassi, carni grasse, salumi, tuorlo d'uovo e frattaglie.

Ridurre il consumo di:

- alimenti di origine animale (gli acidi grassi saturi non devono superare il 10% dell'energia totale);
- alimenti contenenti grassi in genere (i lipidi vanno limitati al 25% dell'energia totale);
- alimenti con zuccheri ad alto indice glicemico (alimenti particolarmente dolci, come quelli da pasticceria ed alcuni tipi di frutta);
- sale da cucina.

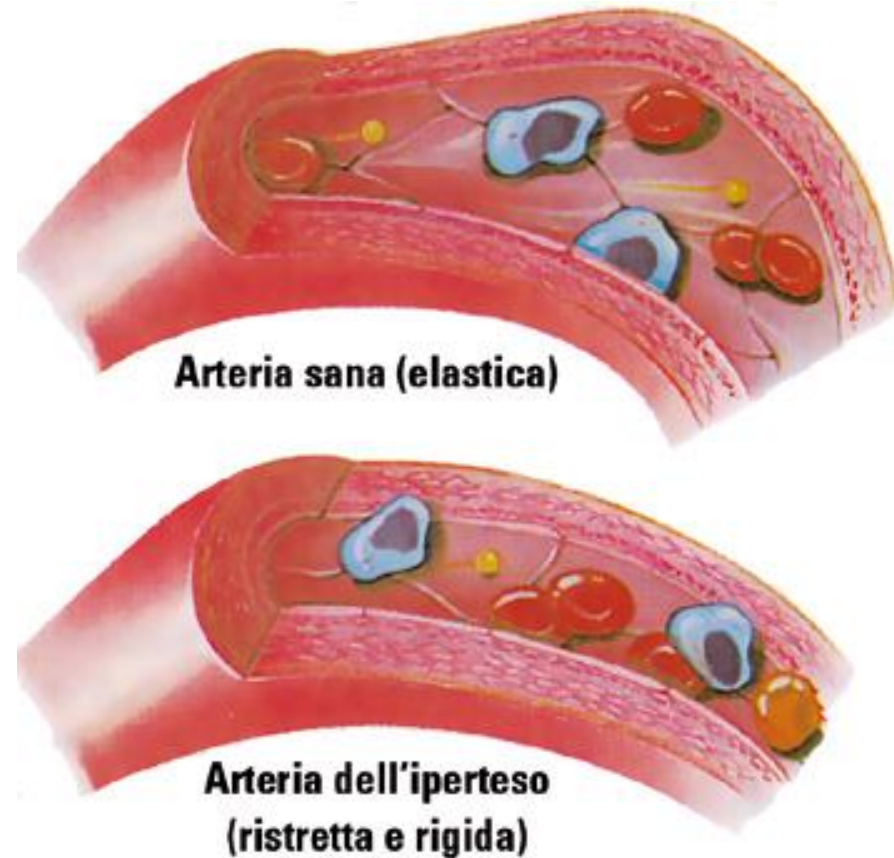
Preferire il consumo di:

- pesce azzurro, ricco di acidi grassi polinsaturi;
- alimenti ricchi di fibra: verdura, frutta (ad eccezione di banane, fichi, uva, cachi e frutta disidratata);
- condimenti di origine vegetale in modo moderato (olio di oliva e.v.).

- Alcuni **alimenti** aiutano a **ridurre il colesterolo-LDL**:
- olio di lino, olio di pesce, fibre solubili, cipolle crude, olio extravergine di oliva, succo d'arancia e con moderazione vino rosso, in quanto contiene *resveratrolo*.

Ipertensione

- L'**ipertensione** indica l'**aumento della pressione sanguigna** nelle arterie e nelle vene oltre i valori medi normali.
- La **pressione arteriosa**, detta anche comunemente "**pressione**", è prodotta dal cuore e varia da persona a persona in funzione dell'età, dello stato emotivo e dell'attività fisica.



Ipertensione

Classificazione della pressione arteriosa negli adulti

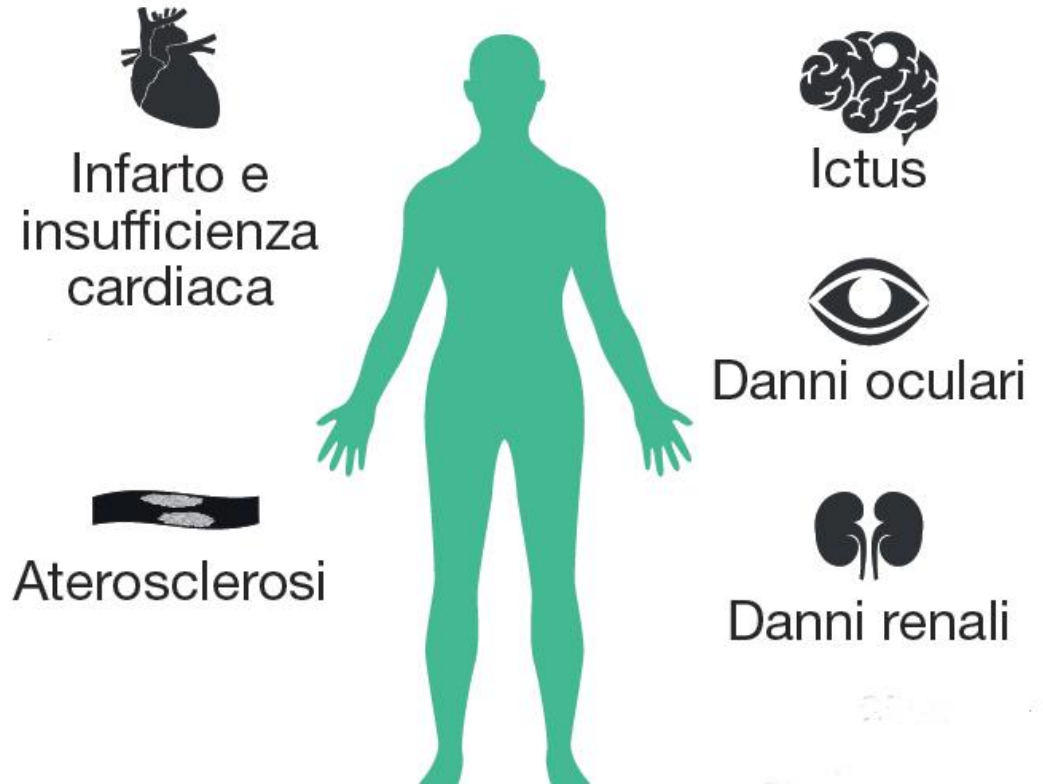
	Pressione sistolica (massima - mmHg)	Pressione diastolica (minima - mmHg)
Ottimale	<120	<80
Normale	120-129	80-84
Normale alta	130-139	85-89
Alta lieve	140-159	90-99
Altra moderata	160-179	100-109
Alta grave	>180	>110



Ipertensione

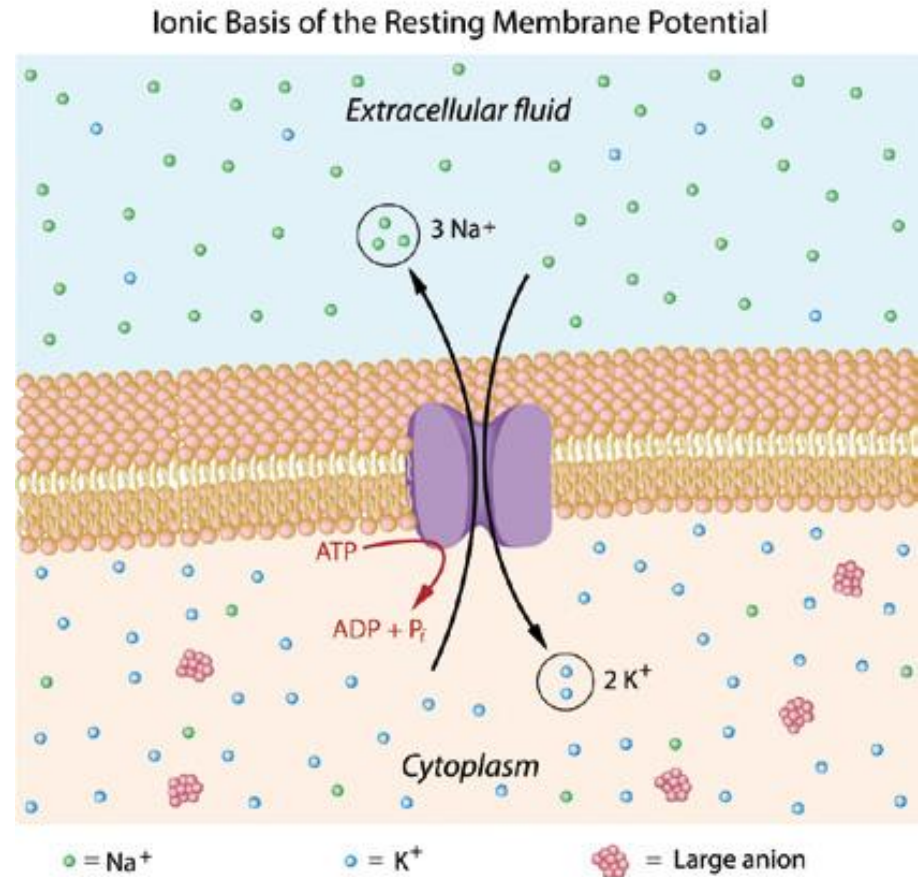
Le **complicazioni dell'ipertensione** sono:

- **aterosclerosi;**
- **infarto e insufficienza cardiaca;**
- **ictus;**
- **danni oculari;**
- **danni renali.**



Ipertensione

- **Pompa sodio-potassio:**
- meccanismo presente nelle membrane cellulari che regola il volume delle cellule.
- Lo ione K^+ prevale nelle cellule, mentre lo ione Na^+ predomina nel sangue.
- Per mantenere l'omeostasi è necessario un adeguato apporto di potassio con una dieta ricca di ortaggi e frutta fresca.



Ipertensione

ALIMENTAZIONE NELL'IPERTENSIONE

(la dieta deve essere personalizzata: ridurre il peso corporeo se si è in sovrappeso o obesi; aumentare l'attività fisica; abolire il fumo; ridurre lo stress e mantenere un adeguato apporto di potassio, calcio e magnesio)

Evitare il consumo di:

- alimenti ricchi di sale: snack, patatine, insaccati, formaggi salati, dadi da brodo, ecc.
- superalcolici

Ridurre il consumo di:

- sale da tavola (preferire altri condimenti e spezie);
- alcol (max. 2 bicchieri di vino al giorno per l'uomo e 1 per la donna);
- caffè e tè;
- dolci e bevande zuccherate;
- carne rossa (non più di 3 volte la settimana).

Preferire il consumo di:

- vegetali e frutta;
- pesce ricco di Omega-3 (pesce azzurro, salmone, tonno);
- pasta, pane e derivati a basso contenuto di sodio;
- formaggi magri non salati;
- carni bianche;
- olio extravergine di oliva.



Ipertensione

La **dieta DASH** (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) prevede una dieta:

- ricca di frutta, verdura e cereali integrali;
- povera di cibi grassi e ricca di **sale** e zuccheri.

La ripartizione dei **macronutrienti** consigliata è di: 18% di proteine; 27% di grassi e 55% carboidrati.

