

I nostri esperti rispondono...

*Mio padre è stato colpito da un **aneurisma addominale**.*

Ma cos'è? Ed è vero che può dipendere da disordini alimentari? Si può parlare, quindi, di prevenzione "a tavola" per evitare un aneurisma addominale?

Federica – Rovigo



Risponde:

Prof. Nicola Mangialardi

Direttore Chirurgia Vascolare

Ospedale San Filippo Neri - Roma

Si parla di **aneurisma** quando un'arteria si dilata e raggiunge un diametro doppio del normale (nel caso dell'aorta 3.5-4 cm).

L'aneurisma cresce progressivamente finché ad un certo punto la sua parete è talmente indebolita che non riesce a sopportare più la pressione del sangue e si rompe (come quando gonfiamo troppo un palloncino). La rottura è causa di una gravissima emorragia il più delle volte fatale; il rischio di rottura aumenta con l'aumentare del diametro. L'aneurisma dell'aorta addominale colpisce il 3-6% della popolazione, soprattutto il sesso maschile, generalmente al di sopra dei 55 anni.

La prevenzione delle malattie cardiovascolari e quindi dell'aneurisma può iniziare a tavola.

Una dieta corretta, infatti, è uno dei pilastri fondamentali per combattere l'aterosclerosi, che è la causa principale di questa malattia.

Una alimentazione equilibrata deve prediligere l'assunzione di **frutta, verdura** (4-5 porzioni al giorno) e **carboidrati non raffinati** e **ridurre l'apporto di grassi e proteine di origine animale**.

Questo consente da un lato di mantenere il peso forma e dall'altro soprattutto di ridurre il rischio di aterosclerosi e diabete. Non si deve poi dimenticare che lo stile di vita (**attività fisica almeno 30 minuti al giorno, abolizione del fumo e dell'eccesso di alcol**) rappresenta un fattore altrettanto determinante per la salute delle nostre arterie.