

## I nostri esperti rispondono...

*Ho avuto da poco un **infarto**. Mi sento bene, ma sono pieno di dubbi su ciò che posso o non posso mangiare. Quali sono i consigli alimentari e comportamentali che dovrei adottare?*

Ludovico - Chieti



Risponde:

**Prof. Antonio Rebuzzi**

Cardiologo Università Cattolica Sacro Cuore  
Policlinico Agostino Gemelli - Roma

Numerosi studi hanno messo in luce le proprietà anti-infarto della dieta mediterranea.

**L'olio di oliva**, ricco di acidi grassi mono insaturi, favorisce la riduzione del colesterolo ed un aumento delle HDL (lipoproteine che aiutano la "pulizia" delle arterie).

Il **pesce**, in particolare quello "azzurro" ha un elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi (fattori positivi) ed inoltre è in grado di inibire l'aggregazione delle piastrine riducendo quindi la possibilità di formazione di trombi nelle arterie.

Il **vino rosso**, se usato con moderazione (non più di un bicchiere) ed all'interno dei pasti può svolgere un'azione benefica.

Anche il consumo di **frutta e verdura** aiuta nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Non così può dirsi della **carne "rossa"** ed ancora di più dei **formaggi**, il cui utilizzo dovrebbe essere ridotto quanto più possibile ed eventualmente limitato a quelli non stagionati e con poco sale.

**E' importante fare più pasti leggeri e non pochi pasti abbondanti.** Si eviterà, in questa maniera, un affaticamento del cuore in un periodo di ripresa post infartuale.

Estremamente importante è poi **l'esercizio fisico**, che deve essere costante e con incremento graduale nel tempo. Si comincia con una passeggiata a passo svelto e poi si aumenta lo sforzo giorno per giorno.

Per finire si dovrebbe evitare una vita stressante, tenendo conto che lo stress e la depressione sono dei pessimi compagni non solo nel post infarto, ma nella vita intera.