

Ho una cardiopatia. Mi hanno consigliato di mangiare cibi ricchi di potassio e di magnesio, ma io non so quali sono questi alimenti.

Cesare - Siena -

Il Prof. Pier Luigi Rossi consiglia di consumare alimenti di origine vegetale: carciofi, spinaci, ortaggi a foglie verdi, orzo, mais, avena, riso integrale, avocado, banane, ananas, agrumi, albicocche, melone, anguria.

Anche la frutta secca come noci, mandorle, pinoli... contengono buone quantità di magnesio e potassio. Questi sono solo alcuni esempi. Verdura e frutta fresca di stagione vanno consumate anche crude per mantenere intatte tutte le loro proprietà nutrizionali. Il muscolo cardiaco trae la sua energia "bruciando" grassi, però in questa attività metabolica si ha la formazione di dosi elevate di radicali liberi dell'ossigeno, molecole tossiche e aggressive contro il cuore e altri organi. tre porzioni di frutta fresca e le due porzioni di verdura di stagione contengono le giuste quantità di nutrienti capaci di proteggere il cuore dalla aggressione e degenerazione dei radicali liberi dell'ossigeno.

Rosanna Lambertucci