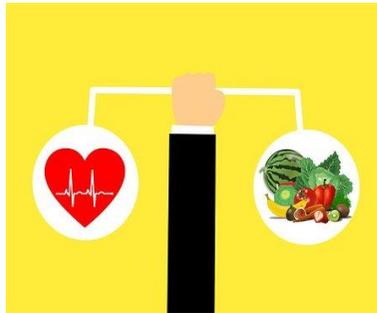


Regole generali:

- Scegliere un'alimentazione varia
- Preferire le cotture a vapore, ai ferri, alla griglia, al cartoccio per carni e pesce; al vapore o al forno per le verdure
- Esaltare il sapore degli alimenti usando il succo di limone, l'aceto, la passata di pomodoro, le erbe aromatiche o le spezie
- Prediligere condimenti semplici, come sugo di pomodoro o alle verdure per la pasta e brodo vegetale preparato con verdure fresche e poco sale per i risotti
- Evitare alimenti conservati sotto sale o sott'olio, precotti e salse (come ad esempio la maionese, il ketchup...)
- Frazionare la quota calorica giornaliera in colazione, pranzo, cena e una merenda, preferibilmente a base di frutta, evitando di saltare la colazione e di assumere gran parte del cibo in un unico pasto magari serale
- Per chi deve perdere peso preferire solo un piatto (il primo o il secondo) con la verdura e alternarla con la cena
- Se si è in terapia anticoagulante, non eccedere con l'assunzione quotidiana di vitamina K. Gli alimenti ricchi di questa sostanza sono: broccolo, cavolo, verza, cavolfiore, lattuga, insalata, cavoli di Bruxelles, ... ma niente paura se il vostro consumo di verdura è costante, tali alimenti andranno semplicemente assunti in piccole porzioni, eventualmente abbinati ad altre verdure



**ASU FC Azienda sanitaria  
universitaria Friuli Centrale**

**CARDIOLOGIA RIABILITATIVA**

Istituto di Medicina Fisica e Riabilitativa

***“IMFR” – GERVASUTTA***

***L'alimentazione che  
salva il tuo cuore***



## *Cibi da preferire*

Sono alimenti a basso contenuto di grassi animali (saturi) e/o ad elevato contenuto di fibra

- **Verdura** (di qualsiasi tipo, fresca o surgelata) e **frutta** (di qualsiasi tipo compresa la frutta secca oleosa tipo noci, nocciole e mandorle) di stagione. E' opportuno assumere 4-5 porzioni tra frutta e verdura al giorno.  
N.B: la frutta secca è ricca di grassi poliinsaturi, benefici per il nostro cuore; va però mangiata a piccole dosi in quanto ricca anche di calorie.
- **Cereali preferibilmente integrali:** riso, pasta, orzo, avena, farro, polenta e pane. Tutti i giorni.
- **Latte e yogurt scremati, latticini magri** (a contenuto di grassi < 10% come fiocchi di latte e ricotta di mucca). Tutti i giorni.
- **Pesce** (anche surgelato) almeno 2 volte a settimana di cui 1 volta pesce azzurro (ad es. sardine, sgombro, sarde...) o salmone ricco di omega 3.
- **Carni bianche** (ad es: pollo, tacchino, coniglio): non più di 3 volte a settimana
- **Legumi:** (ad es. lenticchie, fagioli, ceci, ...), almeno 2-4 volte a settimana.
- **Oli vegetali per cuocere e condire:** preferire l'olio extra vergine d'oliva e oli di semi come mais e girasole. Usare la quantità necessaria (2-3 cucchiaini al giorno) e preferibilmente a crudo.
- **Erbe aromatiche:** (ad es: rosmarino, salvia, maggiorana, basilico, timo, ...) e le spezie ( ad es: pepe, coriandolo, cannella, curcuma, ...) per insaporire le pietanze.



## *Cibi da usare con moderazione*

Sono alimenti a medio contenuto di grassi animali (saturi) o ricchi di sale o di zuccheri semplici.

- **Formaggi:** una volta alla settimana.
- **Uova:** 2-4 uova a settimana
- **Pesce ricco di colesterolo:** crostacei, cozze e vongole (da non consumare tutte le settimane e preferibilmente in piccole quantità – es. in una pasta)

- **Carne rossa:** (ad es. manzo, vitello, maiale, ...) massimo una volta a settimana.
- **Prodotti da forno confezionati:** (ad es: crackers, grissini, biscotti, ...) sono una fonte importante di sale e/o zuccheri semplici; da utilizzare saltuariamente.
- **Sale:** ridurre il consumo a 5 g al giorno (1 cucchiaino da tè). Questo significa non aggiungere sale alle pietanze già cotte o precotte, non mettere il contenitore del sale sul tavolo al momento del pasto e soprattutto limitare il consumo di cibi confezionati (sotto olio, alimenti in scatola, affettati, ...). L'80% del sale che mangi è negli alimenti pre confezionati.
- **Pasta all'uovo e pasta ripiena:** (ad es. tortellini, ravioli, cannelloni, ...) da limitare per il contenuto di sale e la possibile presenza di grassi saturi.
- **Sostanze alcoliche:** massimo 1 bicchieri per gli uomini e ½ bicchiere per le donne ai pasti principali



## *Cibi da usare molto raramente*

- **Latte e yogurt interi**
- **Fritti**
- **Salumi:** (ad es: prosciutti crudo, salame, bresaola, speck, mortadella, ...) non vanno mangiati più di 2-3 volte al mese, preferendo quelli magri.
- **Dolci:** zucchero da cucina raffinato e non, gelati, creme, torte confezionate o molto elaborate, frutta candita o sciroppata, caramelle, ...
- **Prodotti della pesca particolarmente ricchi di colesterolo:** bottarga e caviale
- **Bevande zuccherate e superalcolici**
- **Condimenti:** (di origine animale o molto grassi) burro, panna, lardo, strutto, margarina ...)



## *Consigli per un'alimentazione sana*

Una sana alimentazione deve avere un contenuto calorico proporzionale alle necessità energetiche (età e sesso) e all'impegno muscolare (tipo di lavoro, attività sportiva, ...). Inoltre l'alimentazione deve essere equilibrata cioè deve garantire un apporto adeguato di energia e di nutrienti, prevenendo sia carenze che eccessi nutrizionali.