

QUAL È ALLORA LA COSA MIGLIORE DA FARE?

È sempre meglio prevenire che curare. Ma se anche la malattia coronarica si fosse già instaurata, non sarebbe in ogni caso troppo tardi per modificare il proprio stile di vita. Infatti, con uno stile di vita adeguato è possibile ripulire le arterie, ridurre il rischio di morte per arteriosclerosi e aumentare gli anni di vita attiva e produttiva. Intervenedo in modo efficace sui fattori di rischio è possibile ottenere considerevoli vantaggi a qualunque età, spesso già dopo poche settimane.



“Gli abitanti di Framingham con un livello di colesterolo inferiore a 150 mg/dl non erano colpiti da infarto”. dr. William Castelli, riportando i risultati del famoso Framingham Heart Study.

Con del buon cibo vegetale preparato in casa, molto povero di grassi e con zero colesterolo, ricco di carboidrati complessi non raffinati e fibre, si possono ridurre i livelli di colesterolemia

del 20-30% e, in molti casi, far regredire il diabete, che è uno dei principali fattori di rischio di arteriosclerosi, in meno di 4 settimane. Limitando anche il sale, è possibile normalizzare la pressione sanguigna e controllare l'obesità. È importante fare un po' d'esercizio fisico tutti i giorni. È stato stimato che ridurre la colesterolemia sotto i 180 mg/dl, ridurre la pressione arteriosa sotto i 125 mmHg, e abolire il fumo, permetterebbe di prevenire l'82% degli infarti che compaiono prima dei 65 anni. **Questi elementari cambiamenti dello stile di vita aiuterebbero anche nel nostro Paese a migliorare la salute pubblica più di tutti gli ospedali, gli interventi chirurgici e i farmaci messi insieme.**

Approfondimenti:

Baroni L., Diehl H.: “Decidi di star bene” Ed. Sonda 2004

FATTORI DI RISCHIO DI MALATTIA CORONARICA
Colesterolo, pressione, fumo, sovrappeso, trigliceridi, diabete, sedentarietà, frequenza cardiaca, stress, possono essere controllati modificando alimentazione e altri fattori dello stile di vita.

Ereditarietà, età e sesso sono dei fattori di rischio sui quali non si può intervenire, ma sono anche i meno influenti.

COME FAR REGREDIRE LA MALATTIA CORONARICA
È la principale causa di morte nel nostro Paese, ma non deve esserlo per te. È possibile farla regredire!

1. **Riduci i livelli di colesterolo** nel sangue sotto i 160 mg/dl con **una dieta a base vegetale molto povera di grassi e ricca di fibre** e, se necessario, con farmaci specifici.
2. **Riduci il peso corporeo** mangiando più cibi “come colti” e meno cibi raffinati e cibi di origine animale.
3. Abbassa la pressione arteriosa **riducendo il sale** sotto i 5 grammi (un cucchiaino) al giorno e **praticando attività fisica quotidiana**.
4. **Smetti di fumare e bere alcolici**. L'alcol è veleno per un cuore malato.



COMBATTERE LA MALATTIA CORONARICA CON FORCHETTA E COLTELLO



LA SOLUZIONE STA NEL MANGIARE

In Italia, ogni anno l'infarto miocardico rappresenta la principale causa di morte, essendo responsabile di circa 70.000 decessi.

Dr. Luciana Baroni - Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana,
Dr. Hans Diehl - Lifestyle Medicine Institute - California, USA

Questo volantino è stato realizzato da:
Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV
www.scienzavegetariana.it - info@scienzavegetariana.it
Chiunque desideri distribuirlo, può richiederlo a SSNV

CHE COS'È LA MALATTIA CORONARICA?

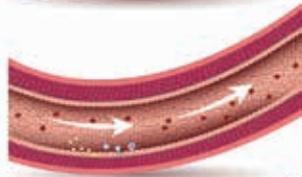
La malattia coronarica è la conseguenza dell'arteriosclerosi delle coronarie, le arterie che portano l'ossigeno al muscolo cardiaco. Solo quando non arriva più abbastanza ossigeno la situazione diventa clinicamente manifesta (con angina pectoris o infarto acuto del miocardio) e si parla di "malattia coronarica". Nel 40% circa dei casi, l'infarto del miocardio colpisce persone che non presentano alcun sintomo premonitore e in 1/3 dei casi provoca morte improvvisa, specie in soggetti giovani. Un triste esempio è stato quello del maestro Giuseppe Sinopoli che nel 2002 a Berlino, mentre stava dirigendo l'Aida, è crollato sul podio, colpito improvvisamente da infarto miocardico acuto all'età di 54 anni. Centinaia di migliaia di persone nel mondo muoiono così ogni anno, e senza che alcun cenno di preoccupazione si levi da parte dell'opinione pubblica, della stampa o delle istituzioni. Eppure, il più spietato assassino è presente tutti i giorni a tavola.

ARTERIOSCLEROSI

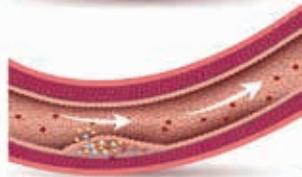
ARTERIA NORMALE



DISFUNZIONE ENDOTELIALE



STRIPPA LIPIDICA



PLACCA FIBROSA STABILE



ROTTURA DELLA PLACCA E TROMBOSI



QUINDI È QUEL CHE MANGIAMO CHE CAUSA L'INFARTO?

È ben noto da anni che un'elevata assunzione di grassi e colesterolo con la dieta è la principale causa responsabile di arteriosclerosi coronarica, cioè del progressivo indurimento, restringimento, fino all'eventuale ostruzione, di queste arterie. Alla nascita, tutte le arterie sono lisce ed elastiche, ma l'arteriosclerosi può iniziare già in età giovanile e non dà alcun segno, finché un'arteria non sia molto ristretta o un frammento di placca o un trombo non la ostruisca improvvisamente, provocando l'infarto. È stato dimostrato che solo chi ha livelli di colesterolo nel sangue al di sotto dei 150 mg/dl è protetto da questa malattia.

I cibi industriali sono pieni di grassi aggiunti. Per controllare quel che si mangia, bisogna **cucinare da soli**, magari procurandosi un buon libro di ricette a base di ingredienti vegetali e senza grassi per scoprire come preparare tanti piatti gustosi. È il modo più sicuro per proteggersi dai nefasti effetti dell'eccesso di grassi animali.



MA NON SI PUÒ FAR NIENTE?

Finché la dieta dei Paesi Occidentali continuerà a essere ipercalorica e ricca di grassi e di colesterolo, le statistiche purtroppo non cambieranno, anzi: l'OMS stima che entro il 2020 si assisterà a un incremento di circa 250.000 morti l'anno per malattie cardiovascolari. Invece, durante la Seconda Guerra Mondiale, quando molti europei dovettero cambiare le proprie abitudini alimentari, passando da una dieta tradizionalmente a base di carne, pesce, uova e latticini

a una più austera costituita da patate, cereali, legumi, tuberi e verdura, si verificò una drastica diminuzione delle malattie collegate all'arteriosclerosi (infarto miocardico, ictus cerebrale, diabete), dei calcoli al fegato, di alcuni

tipi di cancro e dell'artrite; questo effetto si protrasse per 20 anni dopo la fine della guerra. Da allora è stata raccolta un'enorme quantità di dati in tutto il mondo e le conclusioni sono sostanzialmente univoche: le diete ricche di grassi e colesterolo sono responsabili di un aumento dei livelli di colesterolo nel sangue (colesterolemia) e dell'insorgere di malattie cardiache. Le diete povere di grassi e di colesterolo riducono la colesterolemia e l'incidenza di malattie cardiache e favoriscono addirittura la regressione della placca arteriosclerotica.

DUNQUE LA MALATTIA CORONARICA SI PUÒ CURARE?

Riducendo i grassi della dieta è possibile prevenire, arrestare e persino far regredire la malattia coronarica. Alcuni studi hanno infatti dimostrato che arterie colpite da placche arteriosclerotiche possono ripulirsi con una dieta a base vegetale molto povera di grassi, migliorando il flusso sanguigno e l'apporto di ossigeno al cuore e ad altri organi vitali. Da molti anni è noto che la malattia coronarica può essere efficacemente prevenuta. Ma è entusiasmante scoprire che, in certe condizioni, oggi si può anche curare!

MA I FARMACI E LA CHIRURGIA SONO UTILI?

I farmaci possono servire quando la colesterolemia è pericolosamente elevata e non risponde alla dieta. Sono tuttavia farmaci che possono avere gravi effetti collaterali e necessitano di ripetute analisi del sangue e di stretto controllo medico. I rimedi chirurgici sono più spettacolari: l'innesto di by-pass, la dilatazione delle arterie con il palloncino e il posizionamento di stent. In alcuni casi si sono avuti degli importanti risultati. Ma con il passare del tempo, le statistiche dimostrano come molti di questi interventi non prolunghino la vita, né necessariamente la migliorino. Il trattamento medico è un rimedio che ha efficacia solo temporanea, mentre l'unica soluzione a lungo termine è il radicale cambiamento del proprio stile di vita.



Fattori di rischio di malattia coronarica: colesterolo, pressione arteriosa elevata, fumo, sovrappeso, trigliceridi, diabete, sedentarietà, frequenza cardiaca, stress. Tutti questi fattori di rischio possono essere controllati modificando alimentazione e stile di vita. **Ereditarietà, età e sesso** sono dei fattori di rischio sui quali non si può intervenire, ma sono anche i meno influenti.