



CONSIGLI DAL PROFONDO DEL CUORE

Il numero di persone con patologie coronariche continua a crescere. Fortunatamente ci sono varie cose che puoi fare per mantenere il tuo cuore in salute. Piccoli cambiamenti possono fare la differenza per il cuore e per il peso. Prendi a cuore i seguenti consigli e inizia a cambiare oggi.

AUMENTA L'ASSUNZIONE DI:

Bilancia la tua dieta con fonti ricche dei seguenti nutrienti.

- Grassi sani: concentrati sui grassi monoinsaturi e polinsaturi che si trovano in mandorle, avocado e olio extravergine di oliva, oltre agli acidi grassi omega-3 del pesce grasso; sostituire nella dieta i grassi saturi con grassi monoinsaturi o polinsaturi può aiutare a migliorare i livelli di colesterolo. Una porzione da 30 grammi di mandorle contiene 14 grammi di grassi insaturi, solo 1 grammo di grassi saturi ed è assolutamente senza colesterolo.
- Fibre: molte persone non ne assumono abbastanza. Punta ad assumerne 25-30 grammi al giorno da frutta intera e verdura, cereali, cereali integrali e legumi.
- Antiossidanti; frutta e verdure sono fra le migliori fonti. Mangia frutta e verdura colorate per massimizzare l'assunzione di antiossidanti che includono vitamine E, C e A. Le mandorle sono anche una fonte eccellente di vitamina E, fornendo il 60 % del fabbisogno quotidiano.

RIDUCI L'ASSUNZIONE DI:

Spesso ciò che non mangi è importante tanto quanto quello che mangi. Sii consapevole delle tue scelte e fai uno sforzo per prendere la decisione migliore nella maggioranza dei casi.

- Sodio: per la salute del tuo cuore, mantieni l'assunzione di sodio al di sotto dei 1.500 milligrammi al giorno. Limitare il cibo da fast food e ristoranti, oltre a scegliere cibi in scatola senza aggiunta di sale, può aiutare a mantenere l'assunzione di sodio sotto controllo. Quando cucini, al posto del sale e di altri mix di condimenti, usa erbe e insaporitori come l'aglio e le cipolle.
- Grassi saturi: diminuisci la quantità di grassi saturi nella tua dieta passando a latte, yogurt e formaggi magri o a basso contenuto di grassi. Riduci al minimo i cibi fritti, i prodotti da forno e i pasticcini e fai attenzione agli snack confezionati come patatine e crackers, che possono anche essere fonte di grassi saturi.
- Zuccheri aggiunti: troppi zuccheri aggiunti e zuccheri raffinati nella tua dieta possono far salire i livelli dei trigliceridi. Non bere più di 1 litro di bevande zuccherate a settimana, e fai attenzione a cereali e yogurt pieni di zuccheri.

FRUTTA SECCA PER LA SALUTE DEL CUORE

Le mandorle sono uno snack intelligente che offre tanti nutrienti per la salute del cuore. Quasi 20 anni di ricerche sostengono il ruolo delle mandorle nell'aiutare a mantenere cuore e livelli di colesterolo sani. Una manciata di 30 grammi, 160 calorie, di mandorle (circa 23) fornisce proteine (6g) e fibre (3,5g) ed è una fonte eccellente di vitamina E (7,7g) e magnesio (81mg).

PRENDI IL BUONO

Usa un approccio positivo per la salute del cuore. Una sola manciata di mandorle fornisce vari nutrienti chiave che contribuiscono alla salute cardiovascolare. E con questi nutrienti nel piatto, puoi goderti ogni morso sapendo che stai aiutando il tuo cuore.

	GRASSI MONOINSATURI + POLINSATURI	FIBRE	VITAMINA E +ALTRI ANTIOSSIDANTI	MAGNESIO
PERCHE'FANNO BENE AL CUORE?	Se usati al posto di altri grassi, come quelli saturi e quelli trans, possono abbassare il rischio di patologie coronariche riducendo i livelli di colesterolo totale e di colesterolo delle lipoproteine a bassa densità (LDL) nel sangue.	Le fibre possono aiutare a migliorare i livelli di colesterolo e possono aiutare nella gestione del peso promuovendo un senso di sazietà.	Si pensa che gli antiossidanti promuovano la salute del cuore aiutando a diminuire i livelli di colesterolo LDL e proteggendo contro il danno ossidativo.	Il magnesio supporta la normale funzione dei muscoli e dei nervi e aiuta a regolare il ritmo del battito cardiaco.
DOVE TROVO QUESTI NUTRIENTI?	<ul style="list-style-type: none"> • Mandorle • Avocado • Oli vegetali (incluso olio di oliva) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mandorle • Frutta • Verdure • Fagioli • Grano integrale 	<ul style="list-style-type: none"> • Mandorle • Frutta e verdura colorate • Cioccolato • Grano integrale 	<ul style="list-style-type: none"> • Mandorle • Verdure a foglia verde (come gli spinaci) • Legumi • Grano integrale
CHE QUANTITA' NE DEVO ASSUMERE OGNI GIORNO?	I professionisti in ambito sanitario raccomandano di mantenere l'assunzione totale di grassi fra il 25 e il 35 per cento delle calorie, di cui la maggior parte provenienti da fonti di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi.	Punta a 25-35g di fibre al giorno.	Punta a 15mg di vitamina E al giorno.	Punta a 300-400mg di magnesio al giorno.
QUANTO POSSO PRENDERNE DAL CIBO?	<ul style="list-style-type: none"> • 30g di mandorle ne contengono 13g • 3 fette di avocado ne contengono 3,5g • 1 cucchiaino di olio vegetale ne contiene 13g. 	<ul style="list-style-type: none"> • 30g di mandorle ne contengono 3,5g • 1 mela ne contiene 4,4g • 1 fetta di pane integrale ne contiene 4g. 	<ul style="list-style-type: none"> • 30g di mandorle ne contengono 7,43mg • 1 tazza di salsa di pomodoro ne contiene 3,48g. 	<ul style="list-style-type: none"> • 30g di mandorle ne contengono 76mg • 1 tazza di spinaci ne contiene 24mg • 1/2 tazza di fagioli neri ne contiene 60mg.
COME POSSO INSERIRE QUESTI NUTRIENTI NELLA MIA GIORNATA?	<ul style="list-style-type: none"> • Aggiungi mandorle croccanti al tuo panino con insalata di pollo a pranzo. • Completa la tua insalata con olio extravergine di oliva e aceto per un condimento saporito. 	<ul style="list-style-type: none"> • Metti una barretta di granola alle mandorle nella borsa della palestra. • Riempi il tuo piatto di frutta e verdura colorate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tieni in macchina un mix della tua frutta secca preferita e mandorle. • Aumenta il sapore e il nutrimento del tuo sandwich con pane integrale e verdure colorate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Metti spinaci nella tua zuppa preferita o mandorle tostate nella tua insalata preferita per aggiungere sapore, nutrimento e croccantezza. • Prepara dei mini sandwich o crackers integrali per il pranzo.

bibliografia:

American Heart Association <http://www.heart.org>.

Mayo Clinic <http://www.mayoclinic.com>.

Cleveland Clinic http://my.clevelandclinic.org/heart/disorders/cad/vitamin_e.aspx.

National Institutes of Health Office of Dietary Supplements <http://ods.od.nih.gov/factsheets/magnesium.asp>.

USDA Nutrient Database <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>.

Jenkins DJA, Kendall CWC, Marchie A, Josse AR, Nguyen TH, Faulkner DA, Lapsley KG, Blumberg J. 2008. "Almonds reduce biomarkers of lipid peroxidation in older hyperlipidemic subjects." J. Nutr. 138(11):908-913.

Djousse L, Hopkins P, Arnett D, Pankow J, Borecki I, North K, Ellison R. "Chocolate consumption is inversely associated with calcified atherosclerotic plaque in the coronary arteries: The NHLBI Family Heart Study Clinical Nutrition." In press.

U.S. Dietary Guidelines recommend that the majority of your fat intake be unsaturated. One serving of almonds (28g) has 13g of unsaturated fat and only 1g of saturated fat. Scientific evidence suggests, but does not prove, that eating 1.5 oz of most nuts, such as almonds, as part of a diet low in saturated fat and cholesterol may reduce the risk of heart disease.

Go to AlmondBoard.com for the printable file. Document #2012HP0021 © 2012 Almond Board of California. All rights reserved.