



Insufficienza cardiaca

La dieta

Il cuore ha la funzione di pompare il sangue nell'organismo. La parte destra del cuore pompa il sangue ai polmoni, dove viene depurato dall'anidride carbonica e una volta riossigenato, il sangue ritorna alla parte sinistra del cuore per essere spinto a tutti gli organi del corpo che così acquisiscono ossigeno e nutrimento. Quando il muscolo cardiaco pompa con meno efficienza facendo arrivare una minor quantità di sangue e di ossigeno a tutti gli organi, interviene l'accumulo di liquidi in periferia.

È questa la condizione patologica chiamata insufficienza cardiaca o scompenso cardiaco.

L'insufficienza cardiaca (o scompenso) è la condizione nella quale le funzioni del cuore vengono meno, raramente guarisce completamente, ma può essere ben curata quando viene individuata la causa che ha provocato la disfunzione cardiaca (di solito si tratta di una malattia cardiaca come ipertensione arteriosa, infarto, angina persistente, malattie delle valvole cardiache, aritmia).

Controlli periodici, adeguate cure farmacologiche e un corretto stile di vita, possono contribuire a ridurre i sintomi e migliorare la qualità della vita delle persone con insufficienza cardiaca.

Nella cura dell'insufficienza cardiaca la dieta si basa su 3 regole fondamentali:

- mantenere il peso corporeo entro valori ragionevoli e secondo età, sesso, attività fisica e lavorativa
- ridurre l'utilizzo di sodio cloruro (NaCl sale da cucina) che collabora al rialzo della pressione
- aumentare l'assunzione di ortaggi e frutta specie quelli ricchi di potassio (K) e magnesio (Mg) che vengono eliminati con i farmaci diuretici.



COUNSELLING

L'acqua si deve bere in abbondanza per favorire le funzioni renali e la circolazione del sangue, facendo attenzione a non eccedere per non sovraccaricare il cuore (scegliere acqua oligominerale a ridotto contenuto di sodio leggendo attentamente le etichette).

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
latte scremato, latticini e formaggi freschi e light	formaggi freschi (non più di 2 volte a settimana)	latte intero, latticini e formaggi grassi fermentati
pane, pasta – da farine integrali o poco raffinate – riso integrale, mais, orzo, farro	uova (non più di 2 a settimana)	cereali e farine raffinati
olio extravergine di oliva, olio di oliva, olio di semi per condire a crudo o a fine cottura con fuoco spento	burro	margarina, strutto, lardo, olio di sansa, olio di palma, olio di cocco
legumi, frutta e verdura fresche di stagione tutti i giorni	patate e ortaggi zuccherini	frutta sciroppata, verdure in scatolate o in conserva
sale da cucina <5 g/die; insaporire con spezie	salsa di soia	salse agro-dolci contenenti glutammato
carni bianche, di pollo, di tacchino, di coniglio, di maiale magro, di agnello	carne rossa magra (1 volta ogni 15 giorni)	carni rosse grasse, salumi grassi e insaccati
pesce fresco e surgelato fresco (pesce azzurro, nasello, merluzzo, orata, sogliola, trota, salmone)	pesce in scatola o conservato sotto sale e sott'olio	pesce crudo, molluschi, crostacei e frutti di mare, pesci affumicati, pesci precucinati e poi surgelati
spremute e succhi (100% frutta)	succhi con contenuto di frutta <85%	bibite dolcificate e gassate, con coloranti o caffeina
acqua oligominerale, tè verde non zuccherato, caffè d'orzo	caffè (non più di 2 tazzine al giorno, non zuccherato)	tè e caffè zuccherati
vino rosso (non più di 1 bicchiere al giorno ai pasti – non è necessario)	birra (1 – 2 bicchieri a settimana, meglio)	superalcolici (grappe, distillati), aperitivi e



COUNSELLING

	dealcolata) non è necessaria	cocktail a base di alcol e frutta
cotture al vapore o in pentola antiaderente, oppure lente a basse temperature	cotture prolungate alla griglia o al forno a temperature troppo elevate	fritto e cotture elaborate con intingoli
spezie e aromi naturali (aglio, cipolla, timo, maggiorana, salvia, rosmarino)	spezie irritanti (pepe, senape, peperoncino piccante)	salse e creme a base di uova crude, sale, grassi, dadi da brodo
cioccolato fondente (1 quadratino – almeno al 75% di cacao, solo se non è presente iperglicemia)	cioccolato fondente (non più di 2-3 volte a settimana)	marmellate, creme dolci a base d uova, dolciumi e prodotti da forno lievitati contenenti zuccheri raffinati

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista qualificato.

Stile di vita

Le persone con insufficienza cardiaca devono recarsi regolarmente ai controlli periodici consigliati dal medico e dallo specialista cardiologo.

È necessario abbinare alla dieta e ai farmaci un'attività fisica regolare.

L'esercizio, specie se svolto all'aria aperta, è un buon metodo per rinforzare il cuore e il sistema cardiovascolare, portando il cuore a pompare con più efficacia.

Il medico potrà consigliare le attività fisiche più adatte al paziente.

È importante iniziare gradualmente (camminare 5 minuti è un buon inizio); successivamente si potrà prolungare il tempo ed infine la frequenza (prima 10 minuti di passeggiata, due volte al giorno poi allungare la passeggiata sino a 20 minuti e poi a 30).

Oltre a migliorare la circolazione, l'esercizio fisico contribuisce a tenere sotto controllo il peso corporeo.



Qualche consiglio in più per l'attività fisica:

- utilizzare un abbigliamento confortevole;
- ricordarsi di dedicare un po' di tempo al riscaldamento dei muscoli prima di iniziare qualsiasi attività, in modo da prevenire eventuali crampi e abituare lentamente i muscoli;
- non terminare l'attività in modo improvviso ma diminuirne gradualmente l'intensità e dedicare qualche minuto a esercizi di stretching;
- non esagerare, ma imparare a conoscere le capacità del proprio fisico: fermarsi se ci si sente affaticati, soprattutto se i segnali sono fiato corto, dolori al petto e battiti irregolari.