



La SALUTE in TAVOLA

DIETA Quella mediterranea gioca un ruolo chiave nel prevenire le malattie del cuore

La giusta alimentazione per la salute cardiovascolare

■ Protagonista della rubrica di aprile è 'Il cuore e la giusta alimentazione per mantenerlo in salute', per approfondire l'argomento siamo andati a sentire il parere del Dr. Tiri Gianluca del Centro di Medicina Biologica di Monza.

L'alimentazione gioca un ruolo chiave nella prevenzione e nella cura delle malattie che colpiscono il cuore ed i vasi del sangue come per esempio l'aterosclerosi, l'ipertensione arteriosa, gli ictus, l'angina e l'infarto del miocardio. Numerosi studi hanno ormai dimostrato in modo trasparente che un'alimentazione corretta, come per esempio una dieta di "vera" tradizione mediterranea, riduce fortemente la mortalità per cause cardiovascolari ed aumenta la qualità di vita durante l'invecchiamento. Gli effetti positivi non dipendono essenzialmente dalla riduzione del colesterolo, come spesso si crede, bensì dalla riduzione di una serie di fattori di rischio tra cui l'obesità, il miglioramento dell'azione dell'insulina, la



regolazione della pressione arteriosa e, soprattutto, la riduzione dello stato infiammatorio, il quale a sua volta è responsabile dei danni a livello vascolare.

L'alimentazione deve essere bilanciata ed il più varia possibile dando particolare importanza al consumo di prodotti di origine vegetale, che apportano fibre ed antiossidanti a protezione dei nostri vasi del san-



gue. D'altra parte è bene ridurre l'apporto di sale e dell'alcool. Insieme all'alto consumo di frutta, verdura e cereali integrali si raccomanda anche di mangiare della frutta secca, ricca di grassi benefici. In merito è bene soffermarsi un attimo sul ruolo non trascurabile dei grassi, in quanto un eccesso di grassi saturi è in stretta correlazione con l'aumento del rischio cardiovas-

colare. Pertanto è consigliabile sostituire il consumo dei grassi saturi (contenuti per lo più nella carne e nei latticini) con quelli monoinsaturi ad azione protettiva, di cui è ricco l'olio di oliva, oltre a limitare l'apporto dei grassi trans derivanti dai trattamenti industriali e termici ad alte temperature. Anche un consumo adeguato di grassi omega-3, contenuti soprattutto nel pesce ed in alcuni oli vegetali, mostra effetti preventivi sulle malattie cardiovascolari, soprattutto qualora i livelli di trigliceridi nel sangue siano alti.

In conclusione la gravità e la diffusione attuale delle malattie cardiovascolari mette in evidenza l'importanza dello stile di vita, in particolare modo dell'alimentazione, nella riduzione dei fattori di rischio per la salute. Pertanto, presso il Centro di Medicina Biologica è possibile intraprendere un percorso per la prevenzione e la cura delle malattie cardiovascolari, a sua volta supportato da test ed analisi all'avanguardia, che consentono di personalizzare sia lo stile alimentare che la terapia. Per esempio, dato che ciò che mangiamo si riflette sulla composizione delle nostre cellule è possibile valutare i rapporti tra i diversi tipi di grassi, le carenze nutrizionali oppure altre eventuali alterazioni metaboliche. Tutto ciò secondo il principio che il cibo è già di per sé una vera e propria terapia.

CENTRO DI MEDICINA BIOLOGICA DI MONZA

L'OZONO-TERAPIA NELLA CURA DEI DISTURBI VASCOLARI

■ L'ozono è una molecola costituita da tre atomi di ossigeno, che ha dimostrato una buona efficacia clinica nel trattamento di diverse patologie. In particolare l'ozono esercita sull'organismo un'azione ad ampio spettro tra cui effetti anti-infiammatori, anti-dolorifici e di riattivazione della microcircolazione facilitando la cessione dell'ossigeno ai tessuti. Inoltre questi vantaggi sono valorizzati dall'assenza sia di interazioni farmacologiche che di effetti collaterali. L'ozono-terapia risulta utile nella cura e nella prevenzione di varie patologie sistemiche tra cui quelle che coinvolgono il sistema cardiovascolare. Un esempio è dato dall'aterosclerosi, che determina l'occlusione progressiva di un'arteria causando profonde alterazioni a livello del distretto vascolare interessato insieme ad una minore capacità di mantenere un adeguato flusso sanguigno. La somministrazione medica di una miscela di ossigeno-ozono modifica le membrane dei globuli rossi nei vasi occlusi aumentando la loro deformabilità e la capacità di cedere l'ossigeno. Da ciò ne consegue un miglioramento del flusso ematico e degli scambi metabolici con i tessuti circostanti, oltre



Dr. Luce Giustino ad apportare benefici per quanto riguarda il dolore, la cianosi, l'ipotermia e gli edemi. Inoltre l'ozono è indicato nella cura delle problematiche a carico dei capillari in seguito ad un intasamento dei globuli rossi all'interno dei vasi. L'ozono terapia provoca lo sblocco del capillare, una ri-ossigenazione immediata del sangue in esso contenuto e la ripresa del flusso ematico con la conseguente scomparsa sia delle problematiche estetiche che della sintomatologia proveniente dalla stasi ematica. In conclusione l'ossigeno-ozono terapia rappresenta un'alternativa medica valida, efficace e senza effetti collaterali nella terapia dei disturbi vascolari.

Via Giuseppe Ferrari, 6 - Monza

Orari:
Lunedì-venerdì:
10-20
sabato: 10-14

Tel./Fax
039/2914149
E-mail:
info@cembio.it
www.cembio.it

IL GIARDINO SEGRETO - LISSONE

I CONSIGLI PER PRENDERCI CURA DEL NOSTRO CUORE

■ **Alimentazione:** mangiare in maniera sana ed equilibrata. La dieta dovrà comprendere tanta frutta e verdura di tutti i colori per fornire Antiossidanti, Vitamine e Minerali (i più importanti sono Magnesio, Potassio e Calcio). Importanti sono i GRASSI BUONI; Ridurre i grassi saturi (di origine animale - burro, salumi, strutto, uova) in favore di grassi VEGETALI polinsaturi, ricchi di Omega 3, 6 e 9.

Impariamo ad abbondare con l'olio extra vergine di Oliva, che apporta Omega 9 e sostanze protettive per il nostro sistema Cardiocircolatorio.

- L'integrazione naturale può essere fatta con: Omega 3: a volte sono insufficienti nella nostra alimentazione e può essere quindi utile assumerli in perle. Le fonti principali sono l'olio di pesce (che dovrà essere di qualità, certificato e purificato - per evitare metalli pesanti e tossine) o gli oli vegetali ad alto contenuto di Omega 3 (olio di semi di Chia, semi di Lino...)

I principali Omega 3 sono EPA e DHA e svolgono azione protettiva sul cuore, mantengono più pulite ed elastiche le pareti di vene ed arterie, e riducono in generale i processi infiammatori nel nostro organismo.

Tra le erbe che si prendono cura del nostro cuore ricordiamo, ad esempio, la Cardica. Alla pianta, è stato dato questo nome proprio perché già in antichità le si attribuivano proprietà benefiche per il cuore. Può essere usata come calmante e regolarizzante del sistema Cardiocircolatorio, anche in abbinamento al Biancospino, che aiuta a mantenere la fisiologica pressione sanguigna.



In offerta in erboristeria questo mese

- Niente stress: il cuore è sicuramente l'organo che si fa carico di tutte le emozioni, positive e negative, che viviamo nell'arco

della nostra vita. Stress, nervosismo, paure e preoccupazioni possono andare ad incidere negativamente sul battito cardiaco e sulla pressione sanguigna. Yoga, Meditazione e Tecniche di Rilassamento possono essere utili per mantenerci più sereni e aiutare anche il nostro sistema cardiocircolatorio a lavorare in maniera ottimale.

Come sempre, vi aspettiamo in Erboristeria per offrirvi una consulenza professionale e personalizzata, per qualsiasi vostra esigenza. Potete in alternativa scriverci a info@erboristeria.biz Grazie e alla prossima!