

# La vera prevenzione a tavola: **Stop** alle proteine animali

**Il colesterolo, certo. Ma per metterci al riparo dalle malattie cardiovascolari è ancora più importante procedere a un taglio secco sulle proteine animali. E scegliere i cibi più ricchi di sostanze benefiche.**

Clara Granatieri





# La via naturale alla salute del cuore

## Il cibo che cura: la rivoluzione di Colin Campbell

**C**hi non conosce il cibo non può capire le malattie dell'uomo: lo proclamava Ippocrate, il padre della medicina, quasi 2.500 anni or sono. E da allora le evidenze scientifiche sempre più dimostrano che la salute e la malattia sono strettamente correlate all'alimentazione.

### Tutto è iniziato a Framingham

Per quanto riguarda le patologie cardiovascolari, dopo la Seconda guerra mondiale iniziò il famoso *Framingham Heart Study*, che individuò tra i fattori di rischio per le cardiopatie la presenza nel sangue di valori elevati di colesterolo. I ricercatori dimostrarono una significativa correlazione tra elevati li-

velli di colesterolo e cardiopatie e affermarono che il colesterolo aumentava con l'apporto dietetico di grassi saturi, proteine animali e colesterolo alimentare.

Era evidente quindi la correlazione col cibo, confermata dalla minor incidenza di cardiopatie nelle popolazioni che consumano meno grassi saturi e proteine animali, a favore di maggiori quantità di cereali integrali, verdura e frutta.

### Mai troppo tardi per prevenire

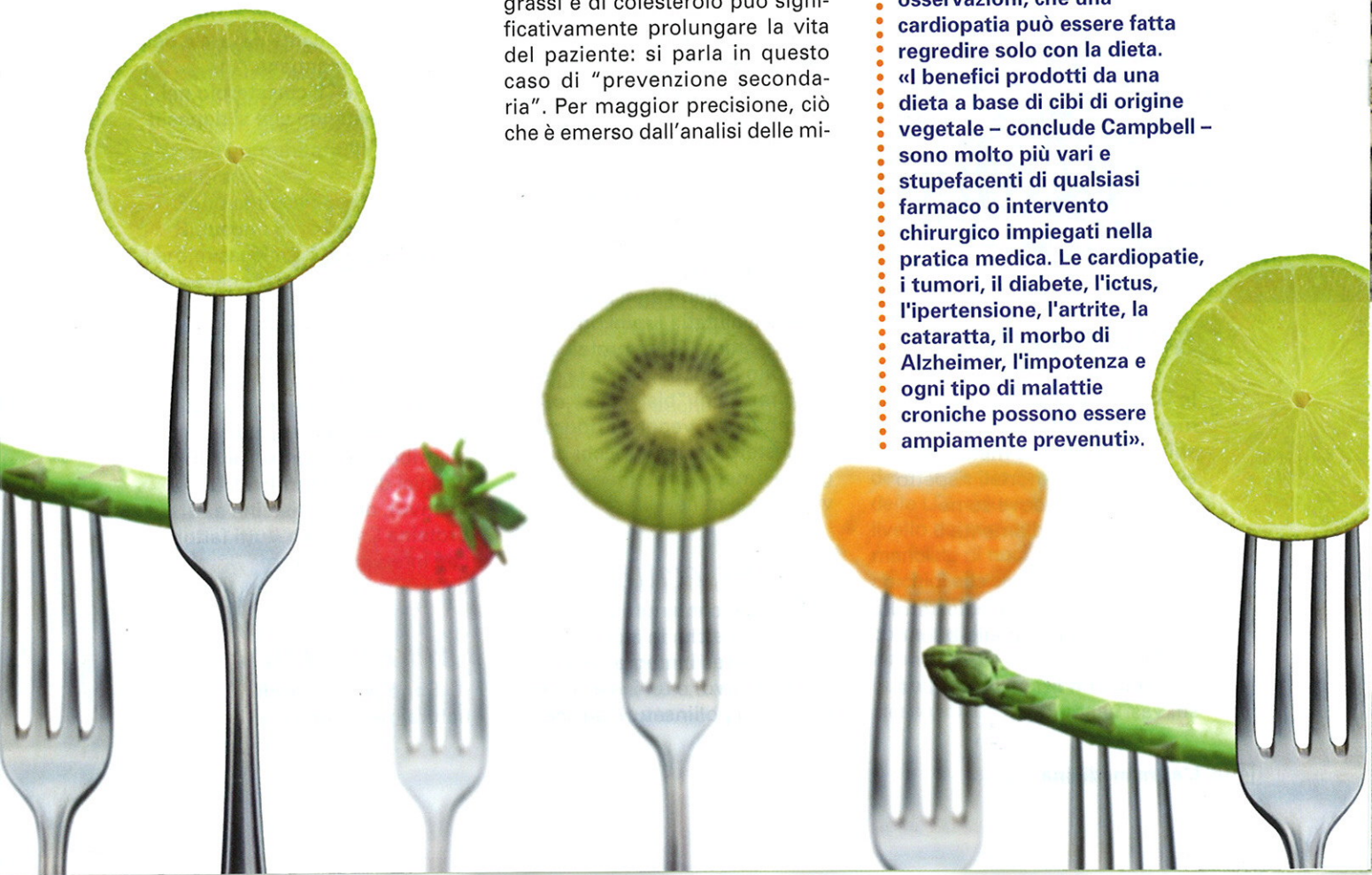
Framingham è la ricerca sul cuore più conosciuta, ma è soltanto una parte dei lavori scientifici condotti negli ultimi decenni (*si veda qui a fianco, ndr*).

È dimostrato ormai da numerosi studi clinici che, anche quando la malattia è in uno stadio avanzato, una dieta a basso contenuto di grassi e di colesterolo può significativamente prolungare la vita del paziente: si parla in questo caso di "prevenzione secondaria". Per maggior precisione, ciò che è emerso dall'analisi delle mi-



Qualche anno fa è stato pubblicato un importantissimo studio epidemiologico, durato 27 anni, sulla relazione tra dieta e malattie. Lo scienziato

americano T. Colin Campbell, col figlio Thomas, ha dimostrato, in questo testo epocale, che una giusta dieta può addirittura far regredire alterazioni vascolari in pazienti che avevano già avuto eventi acuti come l'infarto. Dopo quarant'anni di ricerca biomedica, nel libro "The China Study" dimostra, basandosi su centinaia di pubblicazioni scientifiche di altri ricercatori, oltre che sulle proprie osservazioni, che una cardiopatia può essere fatta regredire solo con la dieta. «I benefici prodotti da una dieta a base di cibi di origine vegetale – conclude Campbell – sono molto più vari e stupefacenti di qualsiasi farmaco o intervento chirurgico impiegati nella pratica medica. Le cardiopatie, i tumori, il diabete, l'ictus, l'ipertensione, l'artrite, la cataratta, il morbo di Alzheimer, l'impotenza e ogni tipo di malattie croniche possono essere ampiamente prevenuti».





gliaia di dati esaminati è che in realtà ciò che deve essere limitato, o meglio eliminato, sono tutte le proteine animali.

Infatti, maggiore è l'apporto di proteine animali, maggiore è l'incidenza delle cardiopatie.

Non solo, ma il consumo di proteine vegetali è in grado di abbassare i livelli di colesterolo in misura addirittura maggiore rispetto a quanto si ottiene con la riduzione dell'apporto di grassi e colesterolo.

### Puntare sulle proteine vegetali

Le proteine, essenziali per la nostra sopravvivenza, esistono in diverse tipologie e con diverse funzioni nel nostro corpo: come enzimi, trasportatori, ormoni, neurotrasmettitori, struttura dei tessuti corporei. Ogni proteina è composta da catene di amminoacidi e periodicamente viene degradata e deve essere sostituita. Alcuni amminoacidi devono essere necessariamente introdotti col cibo, perché non riusciamo a sintetizzarli.

Sono otto e vengono definiti "essenziali". Numerose ricerche dimostrano che le proteine vegetali, che sono sempre state considerate "di bassa qualità", in realtà sono le più sane per ottenere una sintesi lenta, ma costante, di nuove proteine. È dimostrato che l'organismo umano, attraverso sistemi metabolici estremamente complessi, può ricavare tutti gli amminoacidi essenziali dalla naturale varietà di proteine vegetali facilmente reperibili.

## GLI ALIMENTI GRADITI AL CUORE:



### SOIA E LEGUMI

In Giappone si consumano in media 55 grammi al giorno di soia e si verifica la metà degli eventi cardiaci mortali rispetto agli Stati Uniti, dove se ne consumano mediamente 5 grammi.

- La soia abbassa il colesterolo totale e aumenta quello buono (HDL).
- Svolge un'azione protettiva sui vasi sanguigni.

Gli effetti sono ottenuti dalla sinergia di proteine, lipidi, fibre e ormoni vegetali contenuti nei semi. Ma tutti i legumi sono positivi per il cuore: ci sono le prove che un etto al giorno per 3 settimane contribuisce ad abbassare colesterolo totale e LDL. Oltre ai vari tipi di fagioli, a ceci, lenticchie, fave, piselli e soia, negli ultimi anni sono stati molto rivalutati i lupini, in quanto ottima fonte proteica e vengono proposti, come la soia, sotto forma di "bistecche" o "hamburger" vegetali: riducono il colesterolo e sono ricchi di grassi omega, proteine, vitamine e minerali.

### *Effetto lecitina*

La lecitina (contenuta nei semi di soia, oltre che in alcuni legumi, cereali integrali e nel tuorlo d'uovo) è un insieme di fosfolipidi poliinsaturi: agisce

come emulsionante naturale dei grassi, cioè mantiene "in sospensione" il colesterolo nel sangue, evitando che si depositi nelle arterie.

### CEREALI INTEGRALI

I cereali integrali sono ricchi di fibre, fitosteroli, beta-glucani e vitamine. Il chicco, inoltre, è rivestito da aleurone, ricco di proteine e vitamine, che contribuisce a ridurre i livelli ematici di colesterolo LDL (cattivo), di omocisteina e di proteina C reattiva (tutti fattori che intervengono nel determinare il danno vascolare).

### *Beta-glucani*

- Sono polisaccaridi naturalmente presenti in



# La via naturale alla salute del cuore

## Aumentare l'introito di grassi omega

Anche i grassi sono molto importanti per garantire la salute, ma quali? Quelli chiamati "essenziali", come i polinsaturi omega 3 e omega 6, che sono costituenti importanti delle membrane cellulari. È chiaro che se si crea una carenza di questi nutrienti o se vengono sostituiti da grassi diversi, il meccanismo si incepperà. I grassi saturi (cattivi) invece sono quelli contenuti nelle proteine animali.

## C'è carboidrato e carboidrato

Un'altra leggenda metropolitana riguarda i carboidrati, gli zuccheri: "fanno ingrassare!" Certo, gli zuccheri semplici dei dolci, delle farine raffinate non sono sani e vanno evitati, ma gli zuccheri complessi contenuti nei cereali integrali e nelle verdure fanno bene!

## La risposta è vegetariana

Quindi, le evidenze scientifiche ci invitano a preferire gli alimenti vegetali: non tutti accetteranno que-

sto consiglio, ma se si vogliono prevenire le malattie, e in particolare quelle cardiovascolari, il suggerimento è almeno quello di aumentare l'apporto di verdure e frutta, di preferire i cibi integrali e di utilizzare quotidianamente piccole quantità di frutta secca. Sicuramente è una strategia che porta grandi benefici, anche per il cuore. Se invece non si vuole proprio rinunciare alle proteine animali, scegliamo il pesce azzurro che contiene gli omega 3.

## NESSUN LIMITE AL CONSUMO

alimenti quali i cereali integrali (in particolare orzo e avena), lievito e funghi.

- Sono in grado di attivare il sistema immunitario in modo equilibrato.
- Sono antiossidanti.
- Riducono il rischio cardiovascolare, in quanto abbassano il tasso di colesterolo totale e LDL.
- Riducono i valori di glucosio e insulina nel sangue.
- Riducono l'assorbimento intestinale di colesterolo.
- Favoriscono la formazione di

acidi grassi a catena corta che, oltre a fornire prezioso nutrimento alle cellule intestinali, riducono la sintesi epatica di colesterolo.

## Fitosteroli

- Sono sostanze naturalmente presenti in molti vegetali.
  - Diminuiscono i livelli di colesterolo nel sangue, riducendone l'assorbimento dall'intestino.
- Sono presenti anche in legumi e frutta.

## FRUTTA SECCA OLEOSA

Mandorle, noci, nocciole, pinoli, pistacchi contengono più del 50% di acidi grassi, soprattutto quelli "buoni" (i cosiddetti "omega") come acido linoleico (noci), oppure oleico (mandorle, nocciole,



pistacchi), oltre a fibre e proteine. Sappiamo che 67 grammi al giorno di mandorle, noci o nocciole per 3-8 settimane determinano la riduzione del 5,1% del colesterolo totale, del 7,4% delle LDL riducendo al contempo il livello dei trigliceridi. Solo 4 manciate di noci, mandorle o arachidi alla settimana riducono del 37% il rischio di cardiopatia correlata al colesterolo, perché alzano i livelli di HDL (colesterolo buono) e riducono quelli di LDL (lo stesso effetto hanno i semi di lino).





## GLI ALIMENTI GRADITI AL CUORE:



### Noci

- Riducono i livelli di LDL e di trigliceridi. Aumentano le HDL,
- Contengono vitamina E (antiossidante).
- Contengono steroli e fibre.
- Determinerebbero, se consumate abitualmente, una riduzione delle patologie cardiovascolari: contengono omega-3 in maggior quantità che nel salmone e antiossidanti (polifenoli) in maggior quantità rispetto al vino rosso.
- Le persone che mangiano noci 5 volte alla settimana vivono circa 3 anni in più, rispetto a chi non le assume (secondo uno studio su 34 mila volontari).

### Pistacchi

- Sono ricchi di antiossidanti: luteina, beta-carotene e gamma-tocoferolo.
- Impediscono al colesterolo di aderire alle pareti dei vasi sanguigni.
- Sono ricchi di acidi grassi insaturi e fitosteroli.
- 1-2 manciate (45-90 grammi) al giorno riducono i livelli plasmatici di colesterolo totale e di circa il 12 % il colesterolo LDL.



### Nocciole

- 30 grammi al giorno per 4 settimane hanno ridotto il colesterolo LDL del 5%, mentre la percentuale di HDL è aumentata.
- Tale effetto è correlato al contenuto di vitamina E, altri antiossidanti e grassi polinsaturi, che riducono i livelli di colesterolo.



### Mandorle

- Abbassano il colesterolo LDL riducendo il rischio cardiovascolare.
- Il consumo quotidiano di 37 g (circa 30 mandorle) può abbassare di circa il 5% le LDL.
- L'effetto è stato correlato al significativo contenuto di vitamina E, oltre che di grassi polinsaturi e di fibre.



### SEMI OLEOSI

Contengono buone quantità di acidi grassi essenziali, oltre a vitamine, minerali, proteine e fibre.

### Semi di lino

- Ricchi di acidi grassi essenziali (alfa-linolenico), lignani, proteine, minerali, vitamine B ed E.
- Il consumo medio di un cucchiaino al giorno riduce il colesterolo totale e le LDL.



### Semi di girasole

- Contengono acidi grassi essenziali (65% linoleico), antiossidanti, vitamina E, fitosteroli, fibre.



### Semi di sesamo

- Il 65% è costituito da acidi grassi insaturi.
- Il 25% è composto da proteine.
- Sono ricchi di calcio.
- Un recente studio giapponese ha isolato il "sesaminolo" che sembra dotato di spiccata capacità antiossidante.

### Semi di zucca

- Ricchi di antiossidanti (carotenoidi), di acidi grassi essenziali e zinco.
- Contengono fitosteroli.

### ALTRI TRE ALIMENTI IMPERDIBILI

#### MIRTILLI

- I polifenoli (antiossidanti) contenuti nei mirtilli sono efficaci contro il colesterolo "molto"





## NESSUN LIMITE AL CONSUMO

cattivo" (un tipo ancora più nocivo di LDL).

- L'estratto secco di mirtillo è in grado di ridurre notevolmente l'ossidazione del colesterolo LDL.
- L'equivalente di 350 grammi di frutto fresco per 8 settimane ha abbassato significativamente il colesterolo LDL ossidato.

### CARCIOFI

- Riducono la sintesi del colesterolo da parte delle cellule epatiche.
- Favoriscono la trasformazione del colesterolo circolante in acidi biliari, che vengono poi eliminati.

- Svolgono, inoltre, un'azione stimolante e protettiva sul fegato: 2 grammi di estratto secco di carciofi (titolato in acido caffeilchinico) hanno ridotto del 18,5% le LDL.



### ALGHE

- La medicina orientale tradizionale sostiene da sempre che il consumo di alghe riduce i disturbi cardiaci in maniera consistente.
- L'azione si manifesta anche nei confronti della pressione arteriosa, controllando i livelli di elettroliti (potassio, cloro, calcio, iodio), responsabili dell'innalzamento pressorio.
- Il magnesio, l'acido folico e gli acidi grassi della serie "omega", contenuti nelle alghe marine, contribuiscono alla salute del cuore.

In erboristeria,  
farmacia e centri  
di alimentazione  
specializzati



**FLORA®**  
LABORATORI DI NATURA

Prodotti di qualità certificata  
per il benessere della persona

Richiedi il nostro catalogo prodotti  
scaricabile anche via web da

[www.florapisa.it](http://www.florapisa.it)



# LABORATORI DI NATURA

FLORA srl - Viale Karol Wojtyła, 1 56043 - Lorenzana (Pisa) Tel. 050.662907 - Fax 050.662904 [www.aromatario.it](http://www.aromatario.it)

