



Luca Borro

Biologo Nutrizionista

Studio Nutrizionale dr. Luca Borro

ALIMENTI AMICI DEL CUORE

328.30.93.519

borroluca@gmail.com

Via Venezia 39, Ciampino (RM)

www.lucaborro.it

Alimenti amici del cuore

Due righe di presentazione

CUORE



Cioccolato fondente (Cacao)

Flavonoidi (epicatechina), teobromina

I flavonoidi del cacao migliorano la funzione endoteliale e possono abbassare lievemente la pressione; possibile lieve effetto positivo sull'umore.

Fonti: [1] [2] [3]

CUORE



Frutta secca

Grassi buoni e micronutrienti

Apporta grassi buoni e micronutrienti importanti; molto disidratata, ha un'alta densità calorica dovuta però in gran parte a grassi benefici. Nelle giuste porzioni può ridurre leggermente il colesterolo LDL e migliorare l'HDL; abbinata a un carboidrato aumenta la sazietà.

CUORE



Mandorle

Grassi monoinsaturi

Ad alta densità calorica ma con grassi in gran parte "buoni" e salutari; solo una piccolissima parte è rappresentata da grassi saturi. Fonte anche di L-arginina.

ANTIOSSIDANTI



Pomodoro

Licopene

Carotenoide che dà il colore rosso al pomodoro; alcuni studi clinici d'intervento indicano un modesto effetto favorevole su pressione arteriosa e colesterolo LDL.

Fonti: [1]

CUORE



Semi di Lino

Lignani e Omega-3

I semi di lino macinati possono contribuire a ridurre il colesterolo.

Fonti: [1]

COLESTEROLO



Noci di macadamia

Grassi insaturi

Fonte di grassi insaturi da preferire ai grassi saturi, utili al profilo lipidico; frutta secca a basso contenuto di FODMAP, tollerata nella dieta Low FODMAP.

CUORE



Semi di chia

Omega-3 vegetale

Semi oleosi che consentono di apportare adeguate quantità di Omega-3 vegetale nella dieta.

CUORE



Olive

Grassi monoinsaturi

Fonte di grassi buoni, alimento ottimo e troppo spesso dimenticato nelle diete.

Fonti scientifiche

Cioccolato fondente (Cacao)

1. Sun et al., Food Funct 2019 - meta-analisi di RCT (cacao e funzione endoteliale)
2. Ried et al., Cochrane 2017 - revisione Cochrane (cacao e pressione)
3. Scholey et al., J Psychopharmacol 2010 - RCT (cacao e umore)

Pomodoro

1. Cheng et al., Atherosclerosis 2017 - meta-analisi di studi d'intervento

Semi di Lino

1. Hadi et al., Pharmacol Res 2020 - meta-analisi dose-risposta di 62 RCT

Avvertenze importanti

I contenuti di questo documento sono da intendersi come contenuti di Educazione Alimentare generale a scopo semplicemente divulgativo. Non costituiscono una consulenza nutrizionale personalizzata, né una dieta o un parere medico e non instaurano alcun rapporto professionale tra il lettore e il professionista che li ha prodotti.

Qualsiasi decisione clinica o nutrizionale e/o qualsiasi modifica della sua alimentazione, del suo stile di vita, degli integratori assunti o della sua terapia medica va valutata e decisa esclusivamente con il suo medico e/o con il suo biologo nutrizionista i quali conoscono la sua storia clinica. Si raccomanda di non modificare o sospendere mai autonomamente una terapia in corso né di modificare la sua dieta senza aver prima sentito il parere di un professionista sanitario.

Le idee di menu eventualmente presenti nel documento ivi inclusi gli esempi di alimenti e sostituzioni sono da intendersi come esempi didattici privi di grammature e non personalizzati che hanno l'unico scopo di mostrare un criterio di composizione del pasto e non rappresentano mai un piano alimentare individuale. Trasformarle in un piano nutrizionale con quantità definite eventualmente spetta unicamente al suo professionista sanitario. In caso di sintomatologia o urgenze contatti il suo medico o i servizi di emergenza.

Qualsiasi idea alimentare, menu, alimento o combinazione di alimenti proposta nel documento non tiene conto di allergie e/o intolleranze individuali: prima di modificare la sua dieta si rivolga al suo professionista sanitario.