



Pubblichiamo una sintesi della lezione tenuta giovedì 11 aprile 2019, presso l’Aula Magna del II Istituto di Istruzione Superiore “Gaetano Arangio Ruiz”, dal Dr.ssa Antonella Salemi, cardiologa, sul tema “**La cucina del cuore.**”

Secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità, una sana ed equilibrata alimentazione potrebbe prevenire circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori. Il legame tra dieta e cardiopatia è quindi molto stretto e delicato. «L’uomo è quello che mangia»: mangiando sano contribuiamo molto alla salute. Infatti la maggior parte delle malattie cardiovascolari sono strettamente correlate a disturbi circolatori conseguenti ad alterazioni patologiche dei vasi sanguigni sulle quali l’alimentazione influisce.

I disordini dell’alimentazione possono provocare patologie CV, tumori, disordini metabolici e osteoporosi.

Importante è distribuire nella giusta misura gli alimenti durante l’arco della giornata e assumere nelle giuste quantità carboidrati grassi, proteine, vitamine, minerali, fibre ed acqua.

Possiamo definire alimenti salvacuore i CEREALI INTEGRALI E LEGUMI, PESCE AZZURRO , CARNE BIANCA (pollo, tacchino, coniglio), FRUTTA FRESCA (arance, mango, kiwi, mandarini, prugne, albicocche, mirtilli, ciliegie, mele, melone, ananas), FRUTTA SECCA (noci, nocciole, arachidi), VERDURA (spinaci, radicchio rosso, funghi, zucchine, rucola, finocchi), CIPOLLA E AGLIO e CIOCCOLATO FONDENTE .

La cucina del cuore, di Antonella Salemi.

Scritto da Redazione

Martedì 16 Aprile 2019 19:05 - Ultimo aggiornamento Domenica 05 Maggio 2019 18:24



Burro



La cucina del cuore, di Antonella Salemi.

Scritto da Redazione

Martedì 16 Aprile 2019 19:05 - Ultimo aggiornamento Domenica 05 Maggio 2019 18:24



[vedi il curriculum di Antonella Salemi e gli altri incontri di serie](#) [Irramazione: Asia il cibo](#)



{jcomments on}