

Distribuzione Gratuita

Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - DCB Pavia

www.festepatroni.it

FESTES PATRONI

Dicembre 2010
Anno 04, n. 29

All'interno del giornale trovi gli speciali



C.R.I. News

Notizie dal mondo della Croce Rossa
e del volontariato in provincia di Pavia

Beauty & Doe
SALUTE, BENESSERE, MODA E NUOVE TENDENZE



Comuni Chiamo

La voce di Comuni, Enti ed Istituzioni

EVENTI

Tornano i concerti natalizi di Feste&Patroni
Capodanno al Fraschini con Cats

SAGRE & TRADIZIONI

Mercatini e Solidarietà per Natale
Presepi, diorami e rappresentazioni della Natività
Tutti i cenoni e le feste di fine anno

FUORI PORTA

Happy Day Babbo Natale a Tortona
Concerti e fiaccolate nel piacentino
Arriva il musical Flashdance ad Assago
Pattinaggio con Lodi on Ice

I NOSTRI VIAGGI

A Canale 5 per Domenica 5 e Striscia la Notizia, sul
Trenino Rosso del Bernina, una serata alla Scala con
Ambrogio Maestri, in pellegrinaggio a Lourdes

Tradizioni sotto l'albero

*Festeggiamo quattro anni insieme con il nuovo calendario provinciale e
tanti mercatini, presepi, concerti natalizi per vivere momenti lieti*



L'alimentazione nei soggetti cardiopatici

La famosissima "dieta mediterranea", che assicura un corretto apporto di grassi, carboidrati e proteine, costituisce ancora oggi il modello alimentare ideale per mantenere uno stato di benessere e salute. Secondo numerosi dati epidemiologici, un'alimentazione limitata nel valore energetico (calorie), povera di grassi animali e di zucchero e ricca di fibra alimentare sembra svolgere un ruolo di prevenzione verso le malattie cardiovascolari e dell'infarto miocardico in particolare. I nutrienti con azione antiossidante più importanti per un cuore sano sono la vitamina E (nelle noci, nei semi e negli oli vegetali, la vitamina C (nelle arance, nei kiwi, nei peperoni verdi) ed il Selenio (nella farina integrale, nei cibi di origine marina e nei semi, in particolare in quello di sesamo). Dal punto di vista dietoterapico generale il paziente cardiopatico può avvalersi di uno o più dei seguenti consigli:

riduzione della quota calorica della dieta (perdita di peso corporeo in caso di sovrappeso o obesità) e della quantità di sodio (limitare l'uso del sale nella preparazione dei cibi), oltre al controllo della quantità e qualità dei grassi presenti nella dieta (preferire i grassi di origine vegetale come olio di oliva, olio extra vergine di oliva, evitando l'uso di burro e strutto). Inoltre è utile limitare il consumo di alcolici e di bibite zuccherate, assumere latte e yogurt magri, consumare formaggi freschi non più di 2 volte alla settimana e uova (preferendo la cottura in camicia, alla coque, oppure in frittata cotta al forno o in pentole antiaderenti) una volta; ridurre i prodotti insaccati, preferendo prosciutto crudo dolce, cotto sgrassato o bresaola non più di 2 volte alla settimana; tra le carni privilegiare quella bianca; incrementare il consumo di pesce azzurro; consumare abitualmente frutta e verdura ad ogni pasto. A tutto questo si può aggiungere un ulteriore consiglio: svolgere, quanto possibile, una adeguata attività fisica.

Dott.ssa Elisabetta Montagna

Dietista - Spec. in Qualità e sicurezza dell'alimentazione umana

Coordinatore del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica Policlinico San Matteo Pavia