

---

# Battiti e Risposte

Elvira Resciniti

---



## *Come Puoi Nutrire il Tuo Cuore in salute Durante le Feste?*

Benvenuti a una nuova puntata di "Battiti e risposte"!

Con le feste molti di noi si chiedono come godersi i piaceri della tavola senza sovraccaricare il nostro prezioso cuore. Qui vorrei parlarti di alcune scelte alimentari che possono essere sia deliziose che amiche del tuo cuore.

Durante feste è facile lasciarsi andare ai piaceri della tavola, ma ciò può portare a un eccesso di cibi ricchi di grassi saturi, sale e zuccheri. Questi alimenti, se consumati in eccesso, possono aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, come dimostrato in numerosi studi, tra cui uno pubblicato nel "Journal of the American Heart Association".

1. **Scegli Proteine Magre:** La tavola durante le feste spesso abbonda di carni grasse, ma ci sono alternative più salutari. Opta per proteine magre come tacchino o pollo senza pelle, che offrono il sapore senza l'extra grasso.
2. **Abbondanza di Verdure:** Le verdure non dovrebbero essere solo un contorno. Riempi la metà del tuo piatto con verdure come cavolfiori, broccoli o insalate

verdi. Questi cibi sono ricchi di fibre e antiossidanti, amici del tuo cuore che lo proteggono come un scudo.

3. **Attento ai Condimenti:** Salse e condimenti possono trasformare un pasto sano in una bomba di grassi e sale. Scegli condimenti leggeri o fatti in casa, dove puoi controllare gli ingredienti.
4. **Porzioni Moderne:** Il segreto non è solo cosa mangi, ma quanto ne mangi. Serviti porzioni moderate e ascolta il tuo corpo. È importante saper dire "basta", proprio come fermarsi a un semaforo rosso per evitare pericoli.
5. **Dolci con Moderazione:** Chi può resistere ai dolci durante le feste? Goditeli, ma con moderazione. Cerca alternative più sane, come frutta fresca o dolci preparati con zuccheri naturali.
6. **Non Dimenticare l'Attività Fisica:** Ricorda di rimanere attivo. Una passeggiata dopo i pasti o giocare con i bambini può aiutare a mantenere attivo il tuo metabolismo.

Le feste non deve essere una minaccia per il tuo cuore. Con scelte alimentari sagge e moderazione, puoi goderti le festività senza sovraccaricare il tuo cuore.

Alla prossima!

#### **Riferimenti:**

- "Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory From the American Heart Association", Journal of the American Heart Association.