



Torino, 25 ottobre 2023 - È giunto il momento di prescrivere il cibo come si prescrivono i farmaci per proteggere il nostro cuore? Ebbene sì: cioccolato amaro, nocciole e caffè proteggono il nostro cuore. Sia trenta grammi di nocciole al giorno sia una dose moderata di cioccolato amaro, contenente almeno il 70% di cacao hanno effetti antiossidanti, migliorano entrambi la vasodilazione e quindi la circolazione sia periferica sia cardiaca, e riducono il rischio di infarto. Una volta si riteneva che il caffè potesse favorire il rischio di aritmie, in particolare atriali come la fibrillazione.

Uno studio recentissimo dimostra che tre tazze di caffè al giorno non hanno questo rischio. Lo studio mostra anche che chi beve caffè si muove di più e sappiamo che questo si associa ad un beneficio per il cuore, beneficio che effettivamente il caffè offre riducendo il rischio cardiovascolare (sempre se consumato a dosi moderate).

Il caffè tra l'altro sembra ridurre il rischio di depressione, morbo di Parkinson e persino demenza. Quindi assumere due o tre caffè al giorno, accompagnati da uno o due quadratini di cioccolato amaro ed

assumere nocciole può far vivere più a lungo, in migliore salute e con un più brillante funzione cognitiva.

Senza dubbio è il momento di cambiare radicalmente il nostro approccio verso le abitudini alimentari necessarie per mantenere sano il cuore: dobbiamo passare da un concetto di dieta caratterizzata da cibi da vietare ad un concetto di alimentazione positiva, fatta di cibi da assumere.

Sarà il “Cibo per il cuore” il tema dell’apertura dell’importante Congresso “Le 35esime Giornate Cardiologiche Torinesi”, che si terranno giovedì 26 e venerdì 27 ottobre, presso l’Hotel Majestic di Torino. Tre ospiti d’eccezione verranno intervistati dal prof. Gaetano Maria De Ferrari (Direttore della Cardiologia universitaria dell’ospedale Molinette della Città della Salute di Torino): il dott. Federico Ferrero, noto non solo come medico nutrizionista ma anche come grande chef e vincitore di Masterchef 2014, il dott. Andrea Poli (Presidente di Nutrition Foundation of Italy) e il prof. Vincenzo Lionetti, autore del libro Ristoceutica.

Gli esperti spiegheranno quali sono i cibi terapeutici che possiamo e dobbiamo assumere per mantenere sano il cuore e le arterie ed affronteranno i benefici di diversi prodotti particolarmente cari ai piemontesi, quali il cioccolato amaro, le nocciole e il caffè.

Infine discuteranno le sfide legate alla dieta ospedaliera che quasi sempre rappresenta un paradosso. Infatti proprio quando il paziente è ricoverato perché ha il cuore malato e gli viene spiegata l’importanza dell’alimentazione, gli viene anche somministrato un cibo assolutamente non idoneo. Sarà possibile prescrivere in ospedale il cibo come si prescrive un farmaco? Una proposta difficile ma rivoluzionaria che verrà lanciata al Congresso.

Nel corso della due giorni di cardiologia, cardiocirurgia e chirurgia vascolare, organizzata dai professori Gaetano Maria De Ferrari, Mauro Rinaldi e Fabio Verzini, si terranno 27 sessioni, con prestigiosi medici e scienziati internazionali che presenteranno tutte le novità in termini di trattamento delle malattie cardiovascolari, inclusi i trattamenti sempre meno invasivi per riparare e cambiare le valvole cardiache e l’aorta e le nuove terapie farmacologiche sempre più personalizzate, per praticare davvero la cosiddetta medicina di precisione.

Una lettura magistrale verrà effettuata dal professor Tom Luescher (di Zurigo e Londra), Presidente eletto della Società Europea, sull’evoluzione della terapia dell’infarto: dal Presidente Eisenhower ad oggi. Negli anni ‘50 la cura per il Presidente degli Stati Uniti era stata il riposo a letto per 40 giorni, oggi si riaprono

le coronarie il più presto possibile ed il paziente può tornare a casa anche dopo soli tre giorni.