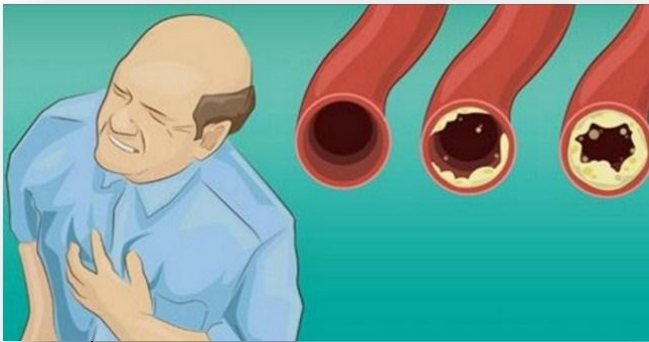


RIMEDI NATURALI » Per prevenire gli infarti devi pulire le arterie. Ecco gli alimenti da mangiare spesso per farlo



Il maggiore fattore di rischio per ictus e infarti sono le arterie ostruite. Per prevenire gli infarti devi pulire le arterie. Ecco gli alimenti che, se mangiati spesso, sono adatti a questo

compito.

I problemi di cuore sono una delle principali cause di decesso in molti Paesi. Il maggiore fattore di rischio per ictus e infarti sono le arterie ostruite che possono appunto bloccare l'afflusso di sangue nel corpo. Stress, poco movimento e alimentazione sbagliata contribuiscono aumentarne il rischio. Ma fare dei piccoli cambiamenti alle proprie abitudini alimentari, può aiutare. Ecco una lista di cibi e bevande che facilitano la pulizia delle arterie:

Salmone



Il salmone è considerato uno dei cibi più sani per il cuore, dal momento che contiene acidi grassi che tengono basso il livello di colesterolo, quello dei trigliceridi e aiutano contro le infiammazioni. Altri pesci indicati sono: il tonno, le aringhe e lo sgombro.

Succo d'arancia



Il succo di arancia al 100% è ricco di antiossidanti che aiutano i vasi sanguigni. Il succo d'arancia è noto anche per tenere bassa la pressione del sangue. Due bicchieri ogni giorno sono caldamente consigliati, dal momento che forniscono vitamina C e minerali che aiutano a mantenersi sani.

Caffè



Evviva! Finalmente un buon motivo per bere il caffè. Alcuni studi hanno dimostrato che bere 2-4 tazze di caffè durante la giornata riduce i rischi di infarto fino al 20%. Ma bisogna sempre tenere presente che il caffè ha anche un impatto sullo stomaco, per cui l'eccesso di caffeina continua ad essere sconsigliato.

Nocciole



Le nocciole sono note per essere ricche di grassi sani, come gli omega 3 e grassi insaturi. Questo non contribuisce solo a tenere a bada il colesterolo, ma fa bene anche alla memoria e alle articolazioni. Mandorle e noci sono particolarmente indicate. Una manciata ogni giorno può fare la differenza.

Cachi



Ricchi di fibre e steroli, i cachi possono aiutare a tenere a freno il livello di colesterolo nel sangue. Questi frutti sono dolci e danno un gusto particolare a insalate e cereali.

Curcuma



Contiene la curcumina, che ha molte proprietà: la spezia aiuta a prevenire l'accumulo di grassi e contribuisce a lenire le infiammazioni dei tessuti. È una gustosa aggiunta in molti piatti ed è anche buona nel tè.

Tè verde



Il tè verde è conosciuto per il suo effetto energizzante e calmante. Contiene antiossidanti che tengono basso il colesterolo e aiutano il metabolismo. 1-2 tazze di questo tè ogni giorno sono l'ideale per mantenersi in salute.

Cocomero



Il frutto estivo per antonomasia non è solo rinfrescante, ma supporta i vasi sanguigni, promuovendo la produzione di ossido di azoto.

Farina integrale



La farina integrale previene i livelli alti di colesterolo, grazie all'alto contenuto di fibre. Particolarmente indicati: il riso scuro, l'avena e il pane integrale.

Formaggio



Il formaggio non ha esattamente una buona reputazione quando si parla di colesterolo, ma in quantità moderate può contribuire a tenere bassa la pressione del sangue e il livello di colesterolo.

Alghe



La lista dei nutrienti salutari nelle alghe è molto lunga: sono ricche di minerali, vitamine, proteine, antiossidanti e carotenoidi. Un consumo regolare aiuta a la pressione del sangue e apre i vasi sanguigni, favorendo così la circolazione. Si registrano diminuzioni del livello di colesterolo fino al 15% tra coloro i quali consumano alghe.

Mirtilli rossi



I mirtilli rossi sono un'ottima fonte di potassio. Berne regolarmente il succo, alzerà il livello del colesterolo buono e abbasserà quello cattivo. È stato dimostrato che consumarne fino a due bicchieri al giorno riduce i rischi di infarto fino al 40%.

Cannella



La cannella non è solo deliziosa se usata nel tè o nelle torte, aiuta anche a combattere il colesterolo. Basta un cucchiaino al giorno.

Melagrana



La melagrana contiene composti fitochimici che promuovono la produzione di ossido di azoto. Questo frutto si combina bene nelle insalate, anche il succo è un'ottima alternativa.

Spinaci



Non servono solo per i muscoli di Braccio di Ferro, gli spinaci aiutano anche a tenere pulite le arterie e ad abbassare la pressione del sangue. Anche se l'alto contenuto di ferro è stato demistificato, contengono potassio e acido folico, che riducono i rischi di infarto e aiutano i tessuti muscolari.

Olio di oliva



Sia nella nostra tradizione che in quella greca, l'olio d'oliva è tenuto in grande considerazione, le olive pressate a freddo forniscono al corpo grassi sani e bassi livelli di colesterolo. Il rischio di infarti si riduce fino al 41%.

Broccoli



Questo vegetale contiene vitamina K e previene l'accumulo di calcio nelle arterie. Fa inoltre bene alla pressione sanguigna e per il livello di colesterolo. Può essere consumato crudo, come merenda, oppure inserito in un pasto più sostanzioso.

Avocado



Ormai è risaputo che l'avocado è un alimento alquanto salutare: i grassi contenuti favoriscono un buon equilibrio tra colesterolo buono e cattivo, essenziale per mantenere sane le arterie. È delizioso nelle insalate, oppure consumato semplicemente con una spruzzata di sale e pepe.

Asparagi



I nutrienti degli asparagi aiutano a prevenire l'occlusione delle vene e le infiammazioni. Sono un ottimo primo piatto, molto buona anche la zuppa o come contorno.

Una selezione molto varia di cibi, che può accontentare praticamente i gusti di chiunque.

