GUSTO & SALUTE

L. Aldo **Ferrara** | Delia **Pacioni**

a tavola con le **PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI**

come prevenirle e controllarle
senza perdere il **piacere del cibo**

menu d'autore dello chef
Gianluca D'Agostino

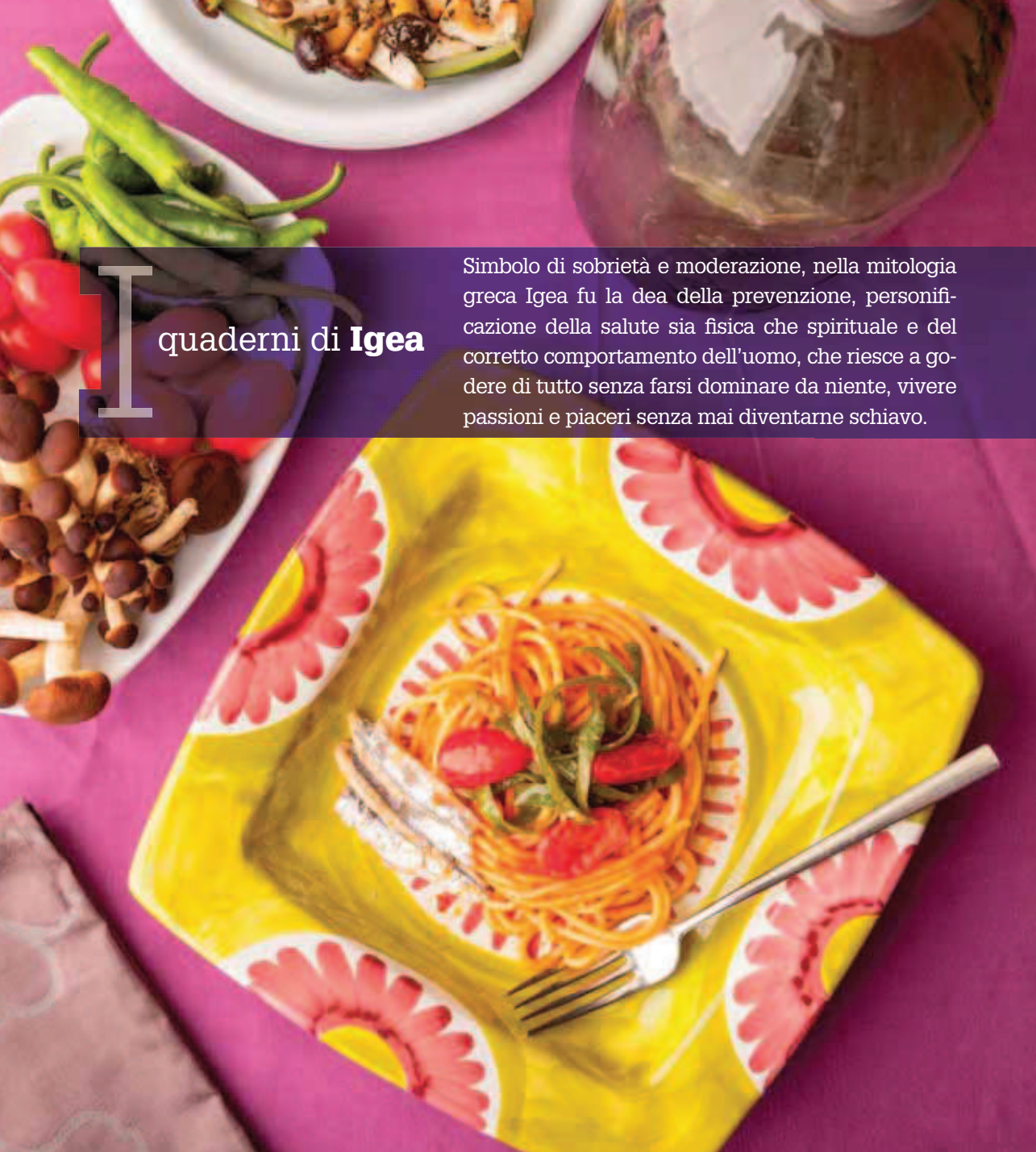
I quaderni di **Igea**

GUSTO & SALUTE

Più il corpo è debole, più comanda,
più è forte, meglio obbedisce.

Jean Jacques Rousseau

I quaderni di **Igea**



I quaderni di **Igea**

Simbolo di sobrietà e moderazione, nella mitologia greca Igea fu la dea della prevenzione, personificazione della salute sia fisica che spirituale e del corretto comportamento dell'uomo, che riesce a godere di tutto senza farsi dominare da niente, vivere passioni e piaceri senza mai diventarne schiavo.

GUSTO & SALUTE

a tavola con le PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

come prevenirle e controllarle
senza perdere il **piacere del cibo**

L. Aldo **Ferrara** | Delia **Pacioni**

menu d'**autore** dello chef
Gianluca **D'Agostino**

Igea

A tavola con le patologie cardiovascolari. Come prevenirle e controllarle senza perdere il piacere del cibo
Gusto & Salute
Copyright © 2015, EdiSES S.r.l. – Napoli

9 8 7 6 5 4 3 2 1 0
2019 2018 2017 2016 2015

Le cifre sulla destra indicano il numero e l'anno dell'ultima ristampa effettuata

A norma di legge è vietata la riproduzione, anche parziale, del presente volume o di parte di esso con qualsiasi mezzo.

L'Editore

Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituirsi in nessun modo al parere professionale del medico specialista. Il loro utilizzo è a discrezione del lettore. Gli autori e l'editore si sottraggono a qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso o dall'applicazione delle indicazioni riportate in queste pagine.

L'Editore ha effettuato quanto in suo potere per ottenere il permesso di riproduzione del materiale di cui non è titolare del copyright e resta comunque a disposizione di tutti gli eventuali aventi diritto.

Referenze fotografiche
Getty Images: pp. 8, 10, 97, 149, 181, 209, 215, 228
Marcello Merenda – Studio Icona: pp. 230, 232, 234, 236
Shutterstock: pp. 17-91, 127

Si ringrazia *La Gabbianella* per il materiale d'allestimento dei set fotografici

Art director: Gianfranco De Angelis
Foto di copertina: Marcello Merenda - Studio Icona
Progetto grafico e fotocomposizione: curvilinee
Stampato presso Petruzzi S.r.l. - Via Venturelli, 7/B - Città di Castello (PG)
Per conto della EdiSES – Piazza Dante, 89 – Napoli

www.edises.it

ISBN 978 88 6584 563 9

Indice

Volersi bene a tavola ... 9
Una dieta piena di sapori, profumi e colori ... 11
La collana *Gusto & Salute* ... 14

1. Patologie cardiovascolari e alimentazione 15

Cosa sono le malattie cardiovascolari ... 17
Il cuore: il nostro motore ... 19
Quando il cuore non funziona più bene ... 20
I fattori di rischio ... 22
- Fattori di rischio che non possiamo modificare ... 22
- Fattori di rischio modificabili ... 23

I valori di colesterolo e trigliceridi ... 25
Controllare la pressione arteriosa ... 26
Mantenere il proprio peso corporeo nella norma ... 28
L'apporto calorico quotidiano e il calcolo dell'IMC ... 29
L'importanza della circonferenza vita ... 31
Se si soffre di diabete ... 32
- Il diabete di tipo 1 ... 32
- Il diabete di tipo 2 ... 32

I valori normali della glicemia ... 33
Sconfiggere la sedentarietà ... 34
Il fumo: un nemico del nostro cuore ... 35
Quali esami effettuare ... 37
Calcolare il rischio cardiovascolare ... 38
La dieta mediterranea ... 43
Fare attenzione ai grassi ... 46
- I grassi saturi e il colesterolo ... 46
- I grassi insaturi ... 46

I carboidrati: i nutrienti importanti per la glicemia ... 50
L'indice glicemico degli alimenti ... 51
Sostituiamo lo zucchero ... 56
Le fibre: un nutriente da preferire ... 57

Il sodio e la pressione 58
Impariamo a leggere le etichette 60
Alcol sì, ma con moderazione 61

2. La dieta 63

Organizzare la propria alimentazione giornaliera 65
Colazione 66
Pranzo 67
Cena 68
Alcune proposte di schemi giornalieri 70
Oggi si mangia fuori casa 74
Stasera follie a tavola con gli amici 76

3. Le ricette 77

Ricette per tutta la famiglia 79
Metodi di cottura salutari 80
Quanto pesa? 82
I valori nutrizionali delle ricette 84
Condimenti e basi 90
Primi piatti 96
Piatti unici 126
Secondi piatti di carne 150
Secondi piatti di pesce 162
Secondi piatti con uova 176
Contorni 180
Pizze 208
Dessert 214

4. Menu d'autore 227

Indice delle ricette 239

L. Aldo Ferrara

Nato a Napoli nel 1950, si è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Napoli "Federico II" e ha conseguito le specializzazioni in Medicina Interna e Cardiologia.
È docente di Medicina Interna presso la "Federico II", dove insegna nel corso di laurea specialistica in Medicina e nel corso di laurea in Dietistica. Ha tenuto il corso "Mediterranean Diet, Health and Culture" presso la Portland State University, Oregon (USA).
È autore di numerose pubblicazioni, la maggior parte delle quali su riviste in lingua inglese di rilevanza internazionale.
Si dedica alla coltivazione di prodotti mediterranei tipici nel suo orto in penisola sorrentina, che cura personalmente.

Delia Pacioni

Nata ad Avellino nel 1955, si è laureata in Dietistica e in Scienze delle Professioni Sanitarie presso l'Università di Napoli "Federico II".
Svolge attività assistenziale e di ricerca presso il Dipartimento di Medicina e Chirurgia della "Federico II", dove insegna Tirocinio tecnico-pratico per il corso di Psicopatologia Alimentare nel corso di laurea in Dietistica.
È autrice di numerose pubblicazioni scientifiche nel campo della Nutrizione Clinica e co-autrice di diversi manuali di Nutrizione.

GUSTO & SALUTE

Patologie cardiovascolari e alimentazione

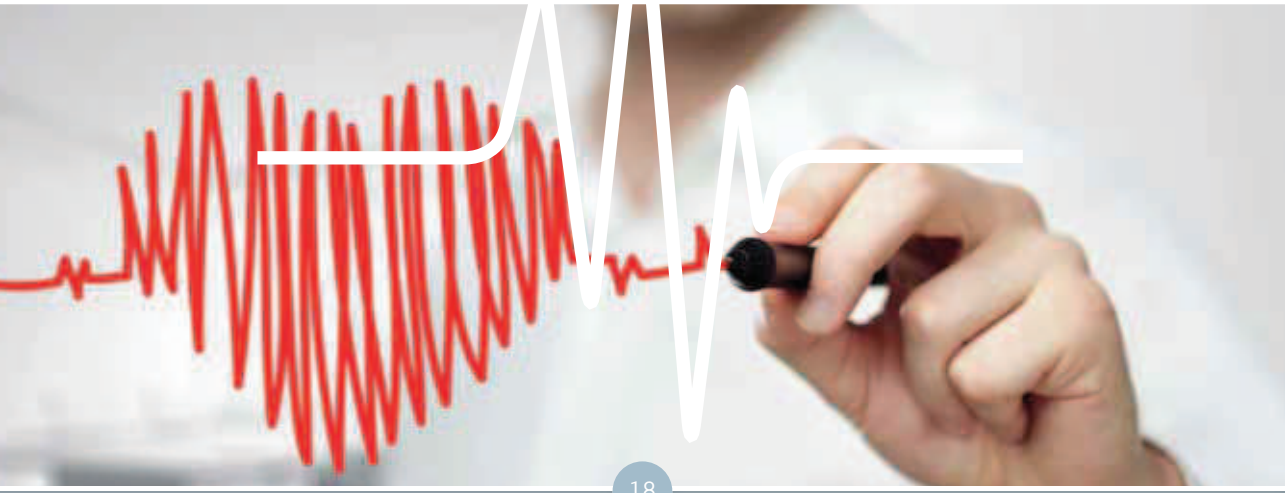
1

Cosa sono le malattie cardiovascolari

Le malattie cardiovascolari colpiscono il cuore e/o i vasi sanguigni e comunemente tali patologie sono correlate all'arteriosclerosi.
I principali fattori di rischio per la manifestazione precoce dell'arteriosclerosi nei vari distretti dell'organismo sono rappresentati dall'obesità, dal diabete, dall'ipertensione arteriosa e dalla dislipidemia.
L'arteriosclerosi è dunque un processo di invecchiamento dei vasi arteriosi, cioè di quei vasi capaci di trasportare sangue ricco di ossigeno dal cuore alla periferia (la periferia è costituita da tutti quegli organi che non potrebbero svolgere le loro funzioni senza l'indispensabile contributo di ossigeno e nutrimento che il sangue fornisce loro). In particolare, vi sono alcuni organi capaci di resistere solo pochi minuti senza ossigeno: il cervello è quello più sensibile, ma anche il rene, l'intestino, i polmoni e lo stesso cuore possono subire gravi danni nel caso in cui la loro ossigenazione sia scarsa o assente. Inoltre i muscoli, capaci di farci camminare, lavorare e svolgere tutte le funzioni motorie, riducono molto la loro attività in carenza di ossigeno.
È chiaro, quindi, che è nostro interesse rallentare quanto più possibile il progredire dell'arteriosclerosi, che è un processo ineluttabile di invecchiamento delle arterie, ma che subisce delle brusche accelerazioni, anche in età relativamente giovane, se non vengono curate le patologie cui abbiamo fatto riferimento, le quali, fortunatamente per noi, risentono positivamente di un corretto stile di vita, basato su una sana alimentazione e una regolare attività fisica.

L'**arteriosclerosi** ha inizio quando la parete dei vasi viene in qualche modo danneggiata, perdendo la sua normale superficie liscia che la protegge dall'infiltrazione di grassi e altre sostanze contenute nel sangue. Questo è il primo evento che, in assenza di correzione farmacologica e/o nutrizionale, porta ai danni ischemici prima menzionati. Una volta formatasi, la placca tende ad accrescersi all'interno del vaso e a restringerne progressivamente il calibro, riducendo l'apporto di sangue, di ossigeno e di altre sostanze indispensabili ai distretti corporei irrorati da quel vaso (al cuore nel caso delle arterie coronarie, al cervello nel caso delle carotidi, agli arti inferiori nel caso delle arterie femorali, ai visceri addominali nel caso delle arterie splancniche).
Può accadere, inoltre, che la placca si rompa e i suoi frammenti formino degli "emboli" che, trasportati dal sangue, vanno a chiudere vasi più piccoli situati a valle. L'estensione della malattia può essere molto varia, da poche e isolate placche sino a forme più gravi, nelle quali gran parte delle pareti vasali sono invase da placche irregolari.
Con il passare del tempo il vaso perde la sua elasticità (processo definito **sclerosi**) e i depositi di grasso formano una placca (**ateroma**) che protrude nel lume vascolare, ostacolando il flusso sanguigno.
Il processo evolve in modo silente, ma graduale nel tempo, e dà segno di sé solo quando si verificano gli eventi clinici. Questi possono essere determinati da:

- **embolia**: pezzetti di placca si staccano, entrano in circolo e vanno a occludere i vasi più piccoli, impedendo il passaggio del sangue. Se l'ostruzione del piccolo vaso si prolunga nel tempo può determinarsi **ischemia**: il tessuto soffre per l'assenza di ossigeno e va incontro alla morte delle cellule che lo costituiscono (*necrosi*), fino ad arrivare all'infarto;
- **trombosi**: dovuta alla notevole riduzione del flusso di sangue per l'accrescimento della placca sulla quale si possono depositare vari elementi del sangue, soprattutto le piastrine, formando un trombo che occlude il vaso. La trombosi isolata che determina danno clinicamente evidente è rara, di solito si accompagna ad embolia, cosicché piccoli pezzi della placca migrano a valle dell'ostruzione dove vanno ad occludere i piccoli vasi.



Il cuore: il nostro motore

Le malattie cardiovascolari sono tutte quelle condizioni patologiche che colpiscono questo delicato e complesso sistema idraulico che costituisce la nostra circolazione corporea e nel quale il cuore ha il ruolo centrale di motore, consentendo a tutti gli altri organi di ricevere il sangue. Si può considerare il cuore come una pompa a due tempi:

- *"pompa premente"* quando spinge il sangue che ha attraversato i polmoni, ed è quindi ricco di ossigeno, e lo distribuisce a tutto l'organismo durante la fase di contrazione (**sistole**);
- *"pompa aspirante"* quando si rilascia (**diastole**), raccogliendo il sangue ricco di anidride carbonica e i prodotti di scarto del metabolismo delle cellule.

Il cuore lavora senza sosta, controllando un sistema circolatorio che deve essere sempre efficiente e instancabile costituito da:

- le **arterie**, vasi sanguigni di grosso calibro che trasportano il sangue dal cuore verso la periferia dell'organismo;
- i **capillari**, una rete di piccolissimi vasi che si diramano tra le cellule dei diversi organi, cedendo loro l'ossigeno e acquisendo l'anidride carbonica e le scorie del metabolismo;
- le **vene**, i vasi di calibro progressivamente crescente, che si formano dopo i capillari e che convogliano il sangue dalla periferia al cuore.

Il sangue arterioso e quello venoso, in condizioni di normalità, non si mescolano mai e il ciclo cardiaco è continuo, controllato da un perfetto sistema di conduzione elettrica.

Il ritmo del cuore

Diversamente dagli altri muscoli del corpo, la cui attività dipende prevalentemente dal cervello (per cui è definita "muscolatura volontaria" perché controllabile dalla nostra volontà), il muscolo cardiaco (miocardio) è autosufficiente e si contrae regolarmente grazie a un proprio stimolatore che genera l'impulso elettrico e determina la contrazione cardiaca (battito cardiaco). L'impulso elettrico fa sì che le migliaia di cellule muscolari del cuore, strutturate e collegate in continuità tra di loro in modo da formare una vera e propria "maglia", si contraggano in sincronia. In questo modo ogni punto del sistema di conduzione elettrica del miocardio può diventare, in caso di bisogno, un *segnapassi* (oggi, forse, è più noto il termine inglese di *pacemaker*) che fornisce lo stimolo giusto a garantire la contrattilità del muscolo.

Il ciclo di contrazione del cuore si completa nell'arco di un battito cardiaco e si ripete con una frequenza normale di circa 62-70 al minuto.

Quando il cuore non funziona più bene

Quando il processo di invecchiamento, di cui abbiamo discusso in precedenza, induce una riduzione critica del flusso di sangue agli organi che aspettano ossigeno e nutrimento si genera una condizione di ischemia.

- La **cardiopatia ischemica** è la patologia determinata dal ridotto apporto di sangue al cuore per l'ostruzione o il restringimento dei vasi che nutrono il muscolo cardiaco, il **miocardio**. Questi vasi sono le arterie **coronarie**.
- L'**infarto del miocardio** si ha quando una parte del muscolo cardiaco muore e rimane danneggiata in modo permanente per la prolungata carenza di sangue. Il danno sarà proporzionato all'estensione del territorio cardiaco colpito e alla durata dell'occlusione. In molti casi si crea un "circolo collaterale" di vasi vicini al vaso principale occluso che garantisce la sopravvivenza. Quando il periodo di assenza o riduzione del flusso di sangue non è eccessivamente lungo si può avere soltanto ischemia, senza infarto. In questo caso si avverte dolore per un periodo breve di tempo: tale condizione si definisce "angina", termine che deriva dal latino e significa appunto "dolore".
- Lo **scompenso cardiaco** (o **insufficienza cardiaca**) è la patologia dovuta al danneggiamento del cuore che non funziona più come una pompa efficiente per le esigenze di tutto l'organismo. Il muscolo cardiaco può essersi indebolito per l'ostruzione delle coronarie, per l'ipertensione arteriosa o per altre malattie. Le valvole del cuore possono danneggiarsi per tutti questi processi e non essere più "a tenuta", con un graduale peggioramento della capacità contrattile del tessuto muscolare cardiaco. Tale condizione comporta un progressivo accumulo di liquidi che si concentrano nelle parti più declivi del nostro organismo, andando a formare gli *edemi* (gonfiore degli arti inferiori e della regione pre-sacrale, cioè della parte posteriore bassa del tronco). Nei casi più gravi si possono anche accumulare nei polmoni, impedendo quindi al sangue di caricarsi di ossigeno ed eliminare anidride carbonica, generando in tal modo una condizione gravissima (*edema polmonare*) che può portare anche alla morte.

Non solo il cuore, però, subisce i danni della cattiva circolazione del sangue. Anche altri organi e apparati possono andare incontro a sofferenza per la riduzione o l'interruzione dell'afflusso di sangue.

- L'**ictus** è la conseguenza di un'alterazione dell'irrorazione sanguigna del cervello, di solito causata dall'occlusione di un'arteria cerebrale. L'ictus provoca riduzione della sensibilità, del movimento e della funzione controllata dalla zona lesa. Circa l'80% degli ictus sono dovuti alla presenza di un *trombo*, cioè di un coagulo di sangue che ostruisce, parzialmente o completamente, le arterie cerebrali, provocando ischemia; in questa situazione si parla di *ictus ischemico*.

- L'**insufficienza renale** può essere la conseguenza della sofferenza ischemica del rene e si determina quando il rene, che filtra dietro la "spinta" del cuore, perde progressivamente la sua capacità di lavorare. Pertanto, i reni trattengono sali minerali e acqua e il risultato è un eccesso di liquidi nell'organismo, che costringe il cuore a lavorare di più. Spesso questi liquidi non possono essere smaltiti e si verifica il loro accumulo nei distretti maggiormente esposti alla forza di gravità, quelli situati in posizione più bassa (o declivi), come già visto nel caso dello scompenso cardiaco.

I fattori di rischio

Una quota significativa di morbilità e di mortalità cardiovascolare può essere risparmiata con la riduzione di alcuni fattori di rischio attraverso interventi accessibili e sostenibili, sia in presenza di malattia sia in soggetti a rischio di svilupparla.
Alcuni di questi, però, non possono essere modificati, trattati o controllati.

Fattori di rischio che non possiamo modificare

- **Età**: la mortalità per cardiopatia coronarica aumenta con l'età.
- **Sesso**: le donne hanno una minore incidenza di aterosclerosi coronarica prima della menopausa. L'incidenza aumenta significativamente dopo la menopausa.
- **Familiarità per malattie cardiovascolari o malattia aterosclerotica precoce** (uomini < 55 anni; donne < 65 anni).

Fattori di rischio modificabili

Per altri fattori di rischio, invece, il nostro intervento può risultare quanto mai efficace:

- Fumo
- Ipercolesterolemia
- Bassi valori di HDL colesterolo
- Ipertrigliceridemia
- Ipertensione arteriosa
- Obesità
- Iperglicemia
- Sedentarietà

In ogni caso, più sono i fattori di rischio e maggiore è la probabilità di sviluppare un evento cardiovascolare. È ovvio che, inoltre, più elevato è il livello di ciascun fattore tanto maggiore sarà il rischio di sviluppare un danno a carico dei distretti più sensibili del nostro organismo. Tuttavia, i casi di massima gravità di un singolo fattore di rischio sono piuttosto rari. Molto più frequentemente si verifica che in un soggetto siano presenti contemporaneamente più fattori tra quelli sopra elencati. Ognuno di essi aggiunge rischio a rischio determinando situazioni talora molto pericolose. È per questo motivo che bisogna interessarsi particolarmente del cosiddetto rischio globale cardiovascolare, che viene conferito al singolo individuo dalla presenza contemporanea di più fattori di rischio, spesso di lieve entità, che tutti insieme, se trascurati, determinano gravi danni al paziente.

È in questa ottica che dobbiamo inquadrare una condizione patologica che più recentemente sta interessando tutto il mondo, cioè la **sindrome metabolica**, costituita da più alterazioni del metabolismo che sono riconducibili all'associazione tra obesità, resistenza all'azione dell'insulina e aumentata secrezione di questo ormone. I fattori di rischio metabolici sono riportati nella tabella seguente con i rispettivi valori di riferimento indicativi di una loro alterazione.

OBESITÀ VISCERALE

Circonferenza vita	uomini > 102 cm donne > 88 cm
Pressione arteriosa	> 130/80 mmHg
Glicemia a digiuno	≥ 100 mg/dl
Trigliceridi	> 150 mg/dl
HDL-colesterolo	uomini < 40 mg/dl donne < 50 mg/dl

La sindrome metabolica, se trascurata, aumenta di 3 volte il rischio di morte cardiovascolare.

I valori di colesterolo e trigliceridi

I grassi presenti nel sangue sono di due tipi: il **colesterolo** e i **trigliceridi**. L'eccesso di ognuno di essi è sempre dannoso, ma il più pericoloso per la nostra salute è senz'altro il colesterolo.

Questo viene trasportato dal sangue mediante alcune proteine specifiche, costituendo con loro un insieme lipidico-proteico che prende il nome di lipoproteina.

Quando il medico prescrive le analisi di laboratorio non vengono più indicati i soli valori di colesterolemia e trigliceridemia, ma anche quelli di alcune di queste lipoproteine.

Oggi, infatti, abbiamo preso confidenza con i valori delle lipoproteine LDL e HDL:

- le **LDL**, le **lipoproteine** più **dannose**, provvedono a trasportare il colesterolo dal fegato ai vari tessuti e presentano un'affinità per le cellule della parete delle arterie dove si depositano, favorendo la formazione della "placca ateromasica";
- le **HDL**, al contrario, rimuovono il colesterolo dalla parete delle arterie e lo trasportano al fegato, dove viene utilizzato per la formazione della bile ed eliminato. Per tale motivo queste lipoproteine sono conosciute come "**colesterolo buono**", in quanto proteggono o, almeno, non contribuiscono alla formazione della placca lipidica nelle arterie. È necessario che il livello di colesterolo totale sia inferiore a 200 mg/dL. Bisogna tenere, però, sotto controllo soprattutto quello del colesterolo LDL che non deve mai superare i 130 mg/dL, e nel caso siano presenti altri fattori di rischio o sia già avvenuto un danno a carico degli organi bersaglio dell'arteriosclerosi (cuore, cervello, rene, intestino, arterie periferiche degli arti) deve essere inferiore a 100 mg/dL, quanto più possibile vicino a 70 mg/dL. Infine, non bisogna trascurare i valori del colesterolo HDL che è bene siano quanto più elevati possibile, comunque mai inferiori a 35 mg/dL nel maschio e 45 mg/dL nelle donne.

È opportuno controllare anche il livello dei trigliceridi nel sangue e cercare di mantenerli inferiori a 200 mg/dL, meglio se al di sotto di 150 mg/dL. Per ottenere questo risultato è bene, accanto a una corretta alimentazione, evitare sempre l'uso di bevande alcoliche e praticare molta attività fisica, capace di ridurre la trigliceridemia e aumentare i livelli di HDL-colesterolo.

Controllare la pressione arteriosa

L'ipertensione è una patologia in cui i valori di pressione arteriosa superano i livelli di normalità, fissati a 140/90 mmHg.
La pressione arteriosa è l'energia con la quale il sangue circola nei vasi arteriosi. Essa dipende sia dalla spinta impressa dal cuore al sangue, sia dall'elasticità dei vasi arteriosi: più questi sono rigidi e più la pressione sarà alta.
Dobbiamo sforzarci di raggiungere valori di pressione arteriosa quanto più vicini possibile a quelli ottimali in modo da ridurre al minimo i danni che derivano dagli elevati valori pressori.

Pressione arteriosa	Sistolica mmHg (massima)	Diastolica mmHg (minima)
Ottimale	< 120	< 80
Normale	120-129	80-84
Normale alta	130-139	85-89
Ipertensione di grado 1 (lieve)	140-159	90-99
Ipertensione di grado 2 (moderata)	160-179	100-109
Ipertensione di grado 3 (severa)	> 180	> 110
Ipertensione sistolica isolata	> 140	< 90

- La pressione **arteriosa sistolica** (o massima) indica il momento in cui il cuore si contrae e pompa il sangue nei vasi.
- La pressione **arteriosa diastolica** (o minima) corrisponde al momento in cui il cuore si dilata per riempirsi.

I valori della pressione arteriosa variano con l'età, tendendo ad aumentare con il passare degli anni. Nel corso della giornata, risultano più alti al risveglio e tendono a diminuire durante il giorno, aumentando in caso di sollecitazioni fisiche ed emotive.

Di solito la pressione elevata non procura alcun fastidio e solo raramente può manifestarsi con:

- sensazione di calore o rossore in viso
- lieve cefalea
- vertigini
- sudorazione
- dispnea (affanno non spiegabile con l'intensità di uno sforzo fisico)
- alterazioni della vista
- confusione mentale

Così, spesso, capita di essere ipertesi senza saperlo, infatti l'ipertensione viene definita un "**killer silenzioso**". Questa osservazione ci deve spingere ad effettuare un controllo della pressione arteriosa dal nostro medico, perché se è vero che le probabilità di scoprirsi ipertesi aumentano notevolmente con l'avanzare dell'età, anche tra le persone più giovani non è raro riscontrare valori di pressione elevati, soprattutto se si è in sovrappeso o si è francamente obesi.

L'uso di quantità eccessive di sale è uno dei fattori che contribuiscono ad aumentare i valori della pressione arteriosa. È necessario, perciò, fare molta attenzione quando aggiungiamo sale agli alimenti che, spesso, già ne contengono un quantitativo adeguato. Inoltre, molti prodotti di uso comune (formaggi, insaccati, cibi in scatola) sono ricchi di sale e vanno, perciò, consumati con grande parsimonia se i valori pressori sono elevati.

Un bambino appena nato non ha il gusto del sale ma, purtroppo, nella gran parte dei paesi occidentali, lo acquisisce al momento dello svezzamento. Molte popolazioni di aborigeni delle foreste, al contrario, non conoscono il sapore del sale poiché non lo aggiungono mai agli alimenti e si è constatato che la loro pressione non aumenta con l'aumentare dell'età.

Il consumo di sale nella nostra popolazione è piuttosto elevato rispetto al reale fabbisogno (circa 12 grammi a fronte di un apporto raccomandato non superiore a 6 g). Assumiamo sale con gli alimenti che lo contengono naturalmente (circa 11%), con quello che aggiungiamo a tavola (circa 12%), ma la maggiore quantità la ingeriamo con i prodotti da forno e con quelli della ristorazione già confezionati (77% circa).

Piatti unici

Bavette con polipetti e spinaci

Ingredienti per 4 persone

- Bavette: g 300
- Polipetti piccoli: g 400
- Spinaci: g 300
- Polpa di pomodoro: g 200
- Olio extravergine di oliva: 4 cucchiai
- Vino bianco secco: ½ bicchiere
- Aglio: 1 spicchio
- Prezzemolo: 1 ciuffo

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	464
Grassi totali:	g 15
Grassi saturi:	g 2
Colesterolo:	mg 61
Carboidrati:	g 62
Zuccheri semplici:	g 4
Fibre:	g 3
Sale:	g 0,33
Potassio:	mg 782
Proteine:	g 23

Preparazione

Pulite i polipetti, lavateli in acqua fredda e, se sono grandi, tagliateli a pezzetti. Private gli spinaci dei gambi, lavateli e sgocciolateli. In una padella antiaderente fate colorire con 4 cucchiai di olio lo spicchio d'aglio schiacciato. Unite i polipetti, mescolate e fateli insaporire per 10 minuti. Bagnate con il vino e lasciatelo sfumare. Quando il vino sarà evaporato, aggiungete la polpa di pomodoro spezzettata, un bicchiere di acqua calda e poco sale. Mescolate e lasciate cuocere per 45 minuti, a pentola coperta, girando di tanto in tanto. A cottura ultimata, aggiungete gli spinaci tagliuzzati grossolanamente e spolverizzate con il prezzemolo tritato.
Lessate la pasta in acqua a bollore poco salata, scolatela al dente e mettetela nel tegame con i polipetti e gli spinaci. Mescolate bene, mantecate per 1-2 minuti a fuoco vivo e servite.

60 minuti

Bocconcini di maiale ai carciofi

Ingredienti per 4 persone

- Spezzatino di maiale: g 600
- Carciofi: 6
- Cipolle: 1
- Olio extravergine di oliva: 4 cucchiai
- Vino bianco: ½ bicchiere
- Limoni: 1
- Farina: 2 cucchiai
- Brodo vegetale: ml 250

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	319
Grassi totali:	g 16
Grassi saturi:	g 3
Colesterolo:	mg 96
Carboidrati:	g 12
Zuccheri semplici:	g 2
Fibre:	g 5
Sale:	g 0,58
Potassio:	mg 910
Proteine:	g 35

Preparazione

Private la carne del grasso visibile e infarinatela. In una casseruola fate appassire con l'olio la cipolla tritata, unite la carne e fatela cuocere per 5 minuti, mescolando di frequente per evitare che si attacchi al fondo. Sfumate con il vino e lasciatelo evaporare. Aggiungete, quindi, un mestolo di brodo caldo e fate cuocere per 20 minuti a fuoco basso e pentola coperta, girando di tanto in tanto.
Nel frattempo, mondate i carciofi, eliminando le foglie esterne più dure, le punte e i gambi, tagliateli a fette sottili e lasciateli in acqua acidulata con il succo del limone per 15 minuti, perché non anneriscano.
Aggiungete i carciofi ben sgocciolati allo spezzatino e proseguite la cottura per altri 20 minuti, a pentola coperta, girando di tanto in tanto e aggiungendo altro brodo, se necessario.

60 minuti

Cartoccio di orata con finocchi e agrumi

Ingredienti per 4 persone

- Orata: g 800
- Finocchi: 2
- Scalogni: 1
- Pompelmo rosa: 1
- Arance: 2
- Olio extravergine di oliva: 3 cucchiai
- Vino bianco secco: ½ bicchiere

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	283
Grassi totali:	g 10
Grassi saturi:	g 1
Colesterolo:	mg 96
Carboidrati:	g 13
Zuccheri semplici:	g 13
Fibre:	g 1
Sale:	g 0,31
Potassio:	mg 1162
Proteine:	g 36

Preparazione

Pulite l'orata, privandola delle squame e dei visceri. Lavatela sotto l'acqua corrente e asciugatela tamponandola con carta da cucina.
Lavate e mondate i finocchi, scegliete solo la parte interna più morbida e tagliatela a spicchi sottili. Spellate lo scalogno e riducetelo a rondelle. Spremete il succo di un'arancia, sbucciate l'altra arancia e il pompelmo, privandoli della pellicina bianca.
Rivestite una teglia con carta da forno, distribuitevi qualche rondella di scalogno e un po' di finocchio e sopra adagiatevi l'orata. Coprite il pesce con le verdure rimaste e gli agrumi spellati, irrorate con il succo d'arancia preparato, aggiungete ½ bicchiere di vino e l'olio. Ripiegate la carta da forno formando un cartoccio e fate cuocere a 200 °C per 30 minuti circa.

40 minuti

Coniglio con peperoni

Ingredienti per 4 persone

- Coniglio: kg 1
- Peperoni gialli e rossi: 4 (2 per colore)
- Cipolle: 1
- Aglio: 1 spicchio
- Farina: 4 cucchiai
- Olio extravergine di oliva: 3 cucchiai
- Vino bianco: 1 bicchiere
- Rosmarino: 2 rametti
- Salvia: 2 foglie
- Brodo vegetale: ml 250

Valori nutrizionali

		per porzione
Calorie:		320
Grassi totali:	g	16
Grassi saturi:	g	4
Colesterolo:	mg	98
Carboidrati:	g	15
Zuccheri semplici:	g	8
Fibre:	g	2
Sale:	g	0,33
Potassio:	mg	845
Proteine:	g	31

Preparazione

Eliminate tutto il grasso visibile della carne, lavatela, asciugatela e infarinatela (ricordate di far tagliare il coniglio a pezzi quando lo acquistate). Fatela rosolare in una padella con l'olio e le erbe aromatiche tritate. Girate spesso, e quando la carne sarà colorita in modo uniforme, sfumate con il vino e lasciatelo evaporare. Unite la cipolla e l'aglio tritati, salate poco, mescolate e proseguite la cottura versando un po' di brodo. A metà cottura aggiungete i peperoni lavati, privati dei semi e delle coste bianche interne e tagliati a tocchetti.
Portate a cottura completa, a pentola coperta e fuoco moderato, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo poco brodo caldo se necessario.

50 minuti

Farfalle con zucca e tritato

Ingredienti per 4 persone

- Farfalle: g 250
- Zucca: kg 1
- Carne di vitello macinata: g 250
- Cipolle: ½
- Vino bianco secco: ½ bicchiere
- Olio extravergine di oliva: 4 cucchiai
- Salvia: qualche foglia

Valori nutrizionali

		per porzione
Calorie:		424
Grassi totali:	g	13
Grassi saturi:	g	2
Colesterolo:	mg	44
Carboidrati:	g	59
Zuccheri semplici:	g	9
Fibre:	g	3
Sale:	g	0,08
Potassio:	mg	846
Proteine:	g	23

Preparazione

Sbucciate la zucca, eliminate la parte spugnosa e i semi, lavatela e tagliatela a dadini.
In un tegame con 2 cucchiai di olio fate appassire la cipolla tritata, a fuoco basso e con il coperchio; appena sarà diventata trasparente aggiungete la zucca e qualche foglia di salvia, mescolate e fate insaporire a fiamma viva per un paio di minuti. Bagnate con il vino, e quando sarà evaporato abbassate la fiamma, versate un mestolo di acqua, coprite e proseguite la cottura per 10 minuti circa. Appena la zucca sarà morbida, eliminate le foglie di salvia e lasciate cuocere per qualche minuto a pentola scoperta, in modo da far asciugare tutta l'acqua di cottura.
In una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio fate rosolare, in modo uniforme, la carne macinata.
Nel frattempo, lessate la pasta in abbondante acqua a bollore e scolatela al dente. Aggiungetela alla zucca, unite la carne macinata, mescolate, mantecate a fiamma viva per pochi minuti e, infine, servite.

30 minuti

Insalata di calamari e peperoni

Ingredienti per 4 persone

- Calamari: kg 1,5
- Peperoni gialli e rossi: 2 (1 per colore)
- Cipolline: 2
- Olio extravergine di oliva: 3 cucchiai
- Prezzemolo: 1 ciuffo

Valori nutrizionali

	per porzione
Calorie:	204
Grassi totali:	g 12
Grassi saturi:	g 3
Colesterolo:	mg 104
Carboidrati:	g 9
Zuccheri semplici:	g 9
Fibre:	g 2
Sale:	g 1,18
Potassio:	mg 610
Proteine:	g 29

Preparazione

Pulite i calamari, eliminate le interiora e l'osso cartilagineo centrale, il becco e gli occhi. Sciacquateli con abbondante acqua fredda, scolateli bene e, infine, tagliateli ad anelli.
Tagliate le cipolle a fette non troppo sottili e fatele appassire in una padella antiaderente con 3 cucchiai di olio e un po' d'acqua, a fuoco lento e pentola coperta.
Nel frattempo, mondate i peperoni, eliminate i semi, i filamenti interni e il picciolo. Lavateli, scolateli e tagliateli a striscioline.
Aggiungete gli anelli di calamari alle cipolle, mescolate e fate insaporire per qualche minuto prima di unire anche i peperoni. Rimestate e lasciate cuocere il tutto, a fuoco basso, nella propria acqua di cottura. Quando i calamari saranno cotti e i peperoni ancora carnosi, fate asciugare il sughetto. Spolverate la pietanza con una manciata di prezzemolo tritato e servite.

40 minuti

Insalata mediterranea

Ingredienti per 4 persone

- Petti di pollo: g 600 (4 da g 150 l'uno)
- Radicchio: g 100
- Lattuga: g 50
- Rucola: g 50
- Peperoni: 1 rosso
- Limoni: 2
- Aglio: 1 spicchio
- Olio extravergine di oliva: 2 cucchiai
- Timo: 2 rametti

Valori nutrizionali

		per porzione
Calorie:		257
Grassi totali:	g	11
Grassi saturi:	g	3
Colesterolo:	mg	90
Carboidrati:	g	4
Zuccheri semplici:	g	4
Fibre:	g	2
Sale:	g	0,14
Potassio:	mg	792
Proteine:	g	31

Preparazione

Riscaldate una padella antiaderente, spennellatela con poco olio e fate cuocere i petti di pollo 2 minuti per lato, quindi aggiungete uno spicchio d'aglio schiacciato, il timo fresco, il succo di un limone filtrato, mezzo bicchiere d'acqua e poco sale. Cuocete a fuoco alto e a pentola coperta fino a quando il sughetto non si sarà ristretto. Una volta cotti, togliete i petti di pollo dalla padella, tagliateli a fettine sottili e poneteli in un'insalatiera.
Lavate e mondate il peperone, la lattuga e il radicchio, tagliate tutte le verdure a listarelle e mettetele nell'insalatiera con i petti di pollo. Infine, unite la rucola privata del gambo. Preparate il condimento emulsionando in una ciotolina 2 cucchiai di olio con qualche goccia di succo di limone e poco sale. Condite l'insalata, mescolate bene il tutto e servite.

30 minuti

GUSTO & SALUTE

Suggerire stili di vita orientati al benessere, consigliare i piatti giusti per curare o prevenire specifiche malattie o disturbi senza imporre al palato inutili sacrifici, restituire la gioia della buona tavola senza sottovalutare i propri problemi: questa l'ambizione della collana *Gusto & Salute*.
Frutto della lunga esperienza maturata dagli autori nella pratica clinica, ciascun volume si apre con un'introduzione alla patologia, con particolare attenzione alle sue manifestazioni cliniche, alle complicanze che possono insorgere se non adeguatamente affrontata, all'importanza di modificare determinati comportamenti e ai principi nutrizionali cui attenersi. Segue un ampio ricettario, concepito come utile strumento per mangiare in modo equilibrato e salutare con pietanze varie e appetitose.
Riorganizzare le proprie abitudini alimentari non è un percorso privo di ostacoli, ma se s'impara a gustare i cibi, a cucinarli in modo sano, a trarre appagamento da un piatto riducendo nel contempo l'apporto calorico, si riesce a mettere la salute al primo posto e ad associare al momento dei pasti sensazioni piacevoli che rafforzano quotidianamente il desiderio di ritrovare e conservare una buona forma fisica.

Patologie cardiovascolari e alimentazione:
tante ricette per mangiare sano e con gusto.

Menu d'autore

Gianluca D'Agostino, chef del ristorante napoletano ***Veritas***, la cui cucina è fatta di grandi sapori, ingredienti eccellenti e cotture straordinarie, propone un menu raffinato e gustoso, per festeggiare un'occasione speciale con piatti ricercati.

EdiSES www.edises.it

ISBN 978-88-6584-563-9

€ 16,00 9 788865 845639