

Infarto, i 13 cibi che proteggono il cuore

Publicato il 28 febbraio 2016 10.00 | Ultimo aggiornamento: 26 febbraio 2016 15.48

Tags: [infarto](#)



L ONDRA – Proteggere il **cuore dal rischio di un infarto**. Con la pressione alta che riguarda sempre più persone, forse anche per lo stress a cui sempre più si è sottoposti, spesso fare **attività fisica** regolarmente, **smettere di fumare** e bere molta acqua non basta per mettersi al riparo dalle malattie cardiache.

Per difendersi anche l'alimentazione ha un suo ruolo. Se, infatti, è importante ridurre al **minimo il sale**, evitando gli insaccati e i formaggi particolarmente stagionati, d'altro canto ci sono dei cibi che andrebbero privilegiati, perché aiutano a proteggere la salute del cuore. In particolare ci sono tredici sostanze nutritive che fanno particolarmente bene. Ecco la lista completa stilata dal quotidiano britannico [The Daily Mail](#).

1. **Acidi grassi omega 3:** abbassano il colesterolo e contrastano le infiammazioni. Si trovano nel pesce, in particolare sgombro e salmone, nella frutta secca e nei semi.
2. **Magnesio:** protegge i muscoli in generale, e quindi anche il cuore. Si trova nei semi, nella frutta secca, nella verdura a foglia verde, nei legumi e nel cacao.
3. **Co-enzima Q10:** dall'alto potenziale antiossidante, contrasta le infiammazioni, proteggendo anche dai tumori. Si trova nel pesce, nelle uova e nella carne.
4. **Vitamina D:** fortifica le ossa e protegge il cuore. E' presente (oltre che nel sole) nel pesce, nelle uova e nei funghi.
5. **Zinco:** previene le infiammazioni e le malattie coronariche. E' presente nella frutta secca, nella zucca e nei frutti di mare.
6. **Vitamina C:** stimola il sistema immunitario, abbassa il colesterolo e protegge l'apparato cardiaco. Ne sono ricchi gli agrumi, i kiwi, il prezzemolo e le cipolle rosse.
7. **Vitamina E:** è antiossidante e abbassa il colesterolo. Si trova nell'avocado e nella frutta secca.
8. **Selenio:** ha proprietà simili alla vitamina E. Si trova nella frutta secca ed in particolare nelle noci brasiliane.
9. **Probiotici:** proteggono l'intestino e, indirettamente, il cuore. Si trovano nello yogurt e più in generale nel cibo fermentato.
10. **Allicina:** presente nell'aglio, è un ottimo aiuto per il cuore.
11. **Licopene:** ricco di antiossidanti, si trova nei pomodori.
12. **L-Arginina:** aiuta a ridurre la rigidità dei vasi sanguigni, abbassando il rischio di infarto. Si trova nei legumi e nel pesce.
13. **L-Taurina:** come il magnesio, è di aiuto ai muscoli, cuore compreso. Si trova nelle carni rosse e nelle uova.