



Club Cuore

5 cibi che fanno bene al cuore

Se vuoi bene al tuo cuore ascolta Madre Natura: ha (quasi) tutte le cure che ti servono

Mirtilli

L'infiammazione alle pareti delle arterie può aumentare il rischio di attacco di cuore. Puoi correre ai ripari mangiando almeno una tazza di mirtilli al giorno. I loro antiossidanti, capaci di combattere l'infiammazione, correranno in aiuto del tuo cuore. Se non trovi i mirtilli freschi vanno bene anche quelli surgelati. Mangiali nello yogurt o con i cereali a colazione.

Barbabietole

Queste radici rosse rilasciano sostanze benefiche chiamate nitrati, che espandono i vasi sanguigni migliorando la circolazione. Secondo uno studio pubblicato sulla rivista *Hypertension* i nitrati abbassano la pressione del sangue e migliorano l'elasticità delle arterie. Consuma le barbabietole a fettine nell'insalata o frullate in un milkshake.

Frutta secca

Mandorle, noci, noci pecan... Sono tutte amiche del cuore perché contengono grassi benefici, proteine e fibre. Basta una manciata di noci 5 o più volte alla settimana per ridurre del 29% il rischio di morire per un attacco di cuore rispetto a chi non le mangia: lo dice uno studio pubblicato sul *Journal of Medicine* del New England (USA).

Pesci grassi

I pesci come il salmone, le sardine, le ariinghe e il tonno (in scatola) sono ricchi di omega 3, acidi grassi in grado di migliorare la capacità cardiaca durante l'esercizio fisico. Mangia una porzione di pesce grasso grande almeno quanto uno smartphone due volte alla settimana. Per pranzo sostituisci l'insalata di pollo con il tonno in scatola o il salmone.

Legumi

I legumi sono una fonte di fibre solubili. Queste fibre si uniscono agli acidi biliari carichi di colesterolo e li trasportano fuori dall'organismo. L'ideale sono da 5 a 10 grammi di fibre ogni giorno: una tazza di legumi ne fornisce da 2 a 6 grammi. Per un'alternativa gustosa prepara una salsa frullando insieme fagioli rossi, cipolla rossa, coriandolo, succo di lime e aggiungi un po' di sale.

| MENSHEALTH.IT 27

