

> 2009-09-03 18:21

## SALUTE: CON 2 PUNTI PRESSIONE IN MENO -10% RISCHIO ICTUS



MILANO - Abbassare anche solo di due punti la pressione del sangue riduce del 7% il rischio di mortalità per danno alle coronarie, e del 10% il rischio di ictus. Sono solo alcuni dati sulla corretta alimentazione che verranno presentati a Cernobbio dal Barilla Center Food & Nutrition, organizzazione della quale fanno parte anche l'oncologo Umberto Veronesi e l'economista Mario Monti. Scopo dell'iniziativa è quella di "investire in prevenzione", sia per una migliore qualità di vita, sia per abbattere la spesa sanitaria.

Infatti, solo in Italia ogni anno si spendono 700 euro a testa per curare una patologia cardiovascolare, un tumore o il diabete. "Nella prevenzione, l'alimentazione e lo stile di vita sono fattori centrali - spiega Gabriele Riccardi, professore di endocrinologia e malattie del metabolismo - mangiare pochi grassi saturi, poca carne, poco

zucchero e sale, molta frutta e verdura, carboidrati e pesce, e camminare regolarmente almeno 30 minuti al giorno può aiutare molto".

"All'origine di tutte queste patologie - prosegue Camillo Ricordi, chirurgo e diabetologo che lavora tra Milano e Miami - c'è un processo infiammatorio che debilita le cellule. Per questo 5-6 porzioni di frutta e verdura, anti-infiammatori per eccellenza, possono allungare la vita e di molto. Inoltre, dimagrire anche solo 4-5 chili consente di ridurre di due terzi l'incidenza del diabete, migliorando tra l'altro il benessere complessivo".

---