

## LA DIETA DEL CUORE



Il cuore richiede un continuo apporto di sostanze per mantenere le sue funzioni: pompare oltre 7200 litri di sangue al giorno. Uno sforzo tale che rende necessario sia l'uso di più di 6 kg di ATP, il principale fornitore di energia del nostro corpo, sia un rapido turnover, ogni 30 giorni, dei suoi elementi strutturali grazie ad un pool di proteine, carboidrati e lipidi.

Un malfunzionamento cardiaco può perciò derivare non solo da alterazioni cardiovascolari, ma anche metaboliche.

È stata ormai evidenziata una variazione quali-quantitativa nei micronutrienti durante lo scompenso cardiaco.

Fra le patologie croniche a più alto impatto sanitario, economico e sociale, essendo.....

Oltre ai trattamenti farmacologici, la supplementazione con integratori ad hoc per correggere il deficit in micronutrienti, aiuta le funzioni biochimiche e fisiologiche del cuore scompensato attraverso:

- la produzione di ATP, ossia l'energia, a partire da lipidi e carboidrati.
- il turnover delle proteine contrattili.
- l'attività antiossidante.

Fra i vari micronutrienti fondamentali per la "dieta del cuore" ricordiamo:

- amminoacidi essenziali (fenilalanina, isoleucina, istidina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptofano, valina), non sono sintetizzabili dall'organismo ma vengono assunti solo con la dieta. Rivestono un ruolo duplice poiché, da un lato sono mattoni per la sintesi proteica, dall'altro sono importanti mediatori per la produzione energetica.
- vitamina B1 (tiamina), presente naturalmente in legumi, patate, lieviti, farine integrali, è fondamentale per il metabolismo dei carboidrati.
- vitamina B6, interviene nel metabolismo di amminoacidi.
- carnitina, trasporta acidi grassi per favorirne la conversione in energia, così facendo viene diminuito il livello di colesterolo e trigliceridi nel sangue.
- coenzima Q10, è implicato nella produzione energetica e svolge inoltre una azione antiossidante e protettiva nei confronti delle particelle lipoproteiche a bassa densità circolanti.

Da ricordare poi che alcuni farmaci possono accentuare il deficit di questi micronutrienti. È il caso della diminuzione di tiamina con l'uso di diuretici dell'ansa (es. furosemide), o del coenzima Q10 con gli ipocolesterolemizzanti (es. pravastatina e simvastatina).

---

La corretta "dieta del cuore", basata su una appropriata integrazione di modulatori metabolici, guidata dal medico e farmacista, è quindi fondamentale non solo per prevenire patologie cardiache ma anche durante il loro trattamento, migliorando il metabolismo miocardico.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30507249>