



*L'alimentazione è il vero farmaco del futuro, soprattutto per il cuore. Lo affermano i cardiologi di PLACE - Platform of Laboratories for Advanced in Cardiac Experience, summit di settore tra i più importanti in Italia*



Roma, 24 novembre 2017 - L'alimentazione amica del cuore comprende pasta, peperoncino, cioccolato fondente e caffè. Ma non solo. Lo rivelano i cardiologi di PLACE - *Platform of Laboratories for Advanced in Cardiac Experience*, summit in corso a Roma durante il quale, grazie al contributo di illustri relatori internazionali, si farà il punto su una vera e propria “dieta salvacuore”, sullo stile di vita ed alimentazione giapponese, la popolazione più longeva del mondo.

“Gli alimenti, se scelti con cura e cucinati nella maniera giusta, sono i veri farmaci del futuro, soprattutto per il cuore” - spiega il prof. Leonardo Calò, Direttore UOC di Cardiologia del Policlinico Casilino e Presidente del Congresso PLACE.

No alla demonizzazione dei carboidrati, innanzitutto: “Pane e pasta fanno bene, preferibilmente integrali, di farro e di orzo”, sottolinea il professor Calò. Via libera a spezie e aromi come origano, capperi, cipolla rossa, pepe, curry, zenzero, basilico, prezzemolo perché “hanno un effetto potentissimo sulla longevità”.

No a inutili allarmismi su cioccolato (meglio fondente) e caffè che, secondo il professor Calò, “non fa male, anzi, ha un'azione benefica fino a 2/3 tazzine al giorno, ma senza zucchero, al limite con una punta di zucchero di canna o con un po' di miele”.

Inoltre, anche cibi e bevande ‘rosse’ sono amici della salute: sì al vino rosso, al peperoncino, ai frutti rossi/violacei (come fragole e frutti di bosco) e al pomodoro, “ancora meglio se cotto perché libera una sostanza che ha azione positiva anche per contrastare cancro”, rivela Calò. Attenzione, invece, alle proteine animali (massimo 0,8 grammi per chilo di peso), al sale (da ridurre, se non da eliminare) e ai succedanei del pane come cracker e grissini che “provocano un picco di insulina e fanno venire fame”, conclude il professore.

Questi e tanti altri consigli in tema di cuore e salute al centro di PLACE - Platform of Laboratories for Advanced in Cardiac Experience, summit in corso a Roma durante il quale più di 3.000 specialisti e luminari di fama mondiale, guidati dai professori Fiorenzo Gaita e Leonardo Calò, presidenti del Congresso PLACE, si stanno confrontando sulle prospettive della cardiologia mondiale.