

Indice

Prefazione	1
Introduzione	5
Capitolo I – Capire il cuore	17
1. Il cuore e la sua salute	19
2. I fattori di rischio	27
3. Conoscere per prevenire	39
Capitolo II – Mangiare per il cuore	83
4. Gli alimenti amici del cuore	85
5. I nemici silenziosi nel piatto	116
6. I modelli alimentari che funzionano	130
Capitolo III – Il tuo percorso nutrizionale	146
7. Pianificare i pasti	148
8. Gestire peso e metabolismo	160
9. Lo stile di vita oltre il piatto	169

Capitolo IV - La settimana del cuore	181
10. Il tuo menù settimanale	183
11. La tua lista della spesa	199
Conclusione – Il tuo cuore in salute	203
12. Percorso & motivazione	205
Appendice	209
13. Strumenti utili	211

*A chi ha fatto della cura
un gesto semplice e quotidiano.
E del mio cuore, un posto più abitabile.*

*“Prendersi cura del corpo è prendersi
cura della casa in cui abita il cuore.”*

— Thich Nhat Hanh

Prefazione

Ci sono cose che si imparano studiando. E poi ci sono cose che si imparano vivendo. Io ho impiegato anni a capire la differenza.

Per molto tempo ho pensato che la salute fosse un fatto tecnico, un sistema da correggere, dei numeri da abbassare, delle regole da seguire. Mi sembrava tutto chiaro: la scienza parlava, io ascoltavo. Eppure, più incontravo persone vere, con storie vere, più quella chiarezza iniziava a incrinarsi, non perché la scienza non fosse valida ma perché mancava qualcosa.

Mancava il ritmo della vita reale.

Mancavano le emozioni di chi si siede davanti a un piatto e non sa da dove cominciare, mancavano le fatiche invisibili, quelle che non finiscono nelle analisi del sangue. Mancavano le cadute, i ritorni, i giorni buoni e quelli meno buoni. Mancava il cuore, nella sua forma più profonda.

Poi è toccato anche a me. Il mio corpo ha iniziato a parlarmi, non con urla, ma con segnali sottili: stanchezza, tensione, disordine. Ho provato ad aggiustare le cose con le competenze che conoscevo, ma non bastavano. Dovevo fermarmi, dovevo ascoltare. Dovevo smettere di guardare alla salute come a un insieme di indicatori, e iniziare a

viverla come un equilibrio quotidiano. Un gesto dopo l'altro.

Ho iniziato a vedere le cose in modo diverso. Ho iniziato a capire che **nutrizione non significa solo cosa mangi, ma anche quando, come, perché**. Che un pasto può nutrire o intossicare, sostenere o spegnere. Che il cibo è un messaggio, non solo una somma di nutrienti.

E così, lentamente, ho cominciato a cambiare. Non tutto in una volta. Ma ogni giorno, un piccolo passo. Nel modo di mangiare, sì, ma anche nel modo di vivere.

Ho capito che curare il cuore non significa semplicemente evitare un infarto. Significa mettere al centro il proprio battito, nel senso più ampio del termine. Significa scegliere, ogni giorno, un modo più coerente di abitare il corpo e più generoso di trattare sé stessi.

Questo libro nasce da lì. Dall'incontro tra la mia formazione, la mia esperienza e una lunga serie di scambi profondi con le persone che ho accompagnato. Non è una raccolta di regole, né una dieta da seguire alla lettera. È una bussola, un modo per orientarti, se stai cercando un cambiamento vero. Un invito a rallentare, a rimettere ordine e tornare al centro.

È dedicato a chi ha ricevuto un allarme dal proprio corpo o dal proprio medico, a chi si sente in bilico, ma non sa da dove partire. A chi è stanco di soluzioni estreme, e vuole

qualcosa di solido, sensato, sostenibile, a chi ha voglia di fare pace con il cibo e a chi vuole prendersi cura del proprio cuore in modo diverso.

Dentro queste pagine troverai informazioni, strategie, ispirazioni. Ma soprattutto, troverai **un modo possibile** di stare meglio, un giorno dopo l'altro. Non perfetto. Non assoluto. Ma vero. E funzionale.

Se c'è una cosa che ho imparato, è che il cambiamento duraturo non parte da una regola. Parte da una motivazione vera, e da un'azione ripetuta. E se ti stai chiedendo quando sia il momento giusto per cominciare...è oggi.

Ruben Domenighini

Dietista clinico & Nutrizionista del Cuore

IL CUORE OLTRE LE CALORIE

Introduzione

Perché questo libro

Viviamo in un'epoca in cui è sempre più difficile distinguere tra informazione utile e rumore di fondo. Ogni giorno, online e offline, ci vengono proposte nuove regole, nuove tendenze alimentari, nuovi metodi per stare in forma e mantenersi in salute. Le promesse sono spesso eccessive, i messaggi contraddittori, le soluzioni standardizzate. Di fronte a tutto questo, molte persone finiscono per sentirsi disorientate, quasi paralizzate dal sovraccarico di stimoli. È come se la conoscenza, anziché renderci più forti, ci lasciasse più confusi.

In questo scenario così affollato, il cuore rischia di passare in secondo piano. E non parlo soltanto dell'organo, ma dell'intero sistema che rappresenta: la circolazione, la vitalità, il ritmo, il centro energetico ed emotivo della nostra vita. Il cuore è al centro di tutto, eppure nella quotidianità spesso lo trascuriamo. Lo consideriamo un motore silenzioso che funziona da solo, finché un giorno non ci costringe a fermarci. Quando arriva un'alterazione della pressione, una glicemia alta, una diagnosi di colesterolo elevato o una visita cardiologica preoccupata, allora ci svegliamo. Ma a quel punto la domanda non è più "come posso prevenire?", bensì "posso rimediare?".

Questo libro nasce dal desiderio profondo di spostare il momento della cura più indietro nel tempo. Di riportare l'attenzione su ciò che possiamo fare prima che il problema compaia, o comunque prima che diventi irreversibile. Non si tratta solo di dare consigli alimentari, né di elencare cosa fa bene e cosa fa male. Quello che ho voluto creare è **una guida che metta in relazione la conoscenza scientifica con la vita reale**, che non si limiti a suggerire un comportamento ideale, ma che aiuti chi legge a capire come costruire giorno dopo giorno, senza rigidità, uno stile di vita più coerente con la salute del proprio cuore.

Ho incontrato tante persone che sanno già cosa dovrebbero fare, ma non riescono a farlo. Non per pigrizia, non per superficialità, ma perché manca un ponte tra la teoria e la pratica, tra l'intenzione e l'azione. Questo ponte, spesso, è fatto di piccole cose: la spesa che non si riesce a organizzare, il tempo che manca per cucinare, lo stress che scarichiamo sul cibo, la mancanza di strumenti concreti per gestire il tutto con equilibrio. È lì che voglio portarti: in quel punto preciso in cui le conoscenze nutrizionali incontrano la complessità della tua giornata, del tuo corpo, del tuo contesto.

In queste pagine troverai informazioni chiare, strategie applicabili, esempi realistici. Troverai un linguaggio diretto ma rispettoso, privo di giudizio, pensato per accompagnare, non per dettare. E soprattutto troverai un approccio che considera la prevenzione come **una pratica**

quotidiana fatta di coerenza, più che di perfezione,
di consapevolezza più che di rigore, di pazienza più che di
urgenza.

Il cuore si protegge a tavola, certo, ma anche prima e dopo:
quando scegli cosa comprare, quando decidi come
cucinare, quando impari ad ascoltare i segnali del corpo,
quando ti muovi, quando rallenti, quando riposi. È
l'insieme di questi gesti che, con il tempo, costruisce un
sistema più resiliente, capace di affrontare anche le
inevitabili deviazioni. Perché sì, ci saranno sempre
imprevisti, tentazioni, giornate storte. Ma se hai costruito
una base solida, saprai come rientrare in rotta senza sensi
di colpa né strappi.

Questo libro non è un manifesto ideologico, né una terapia.
È una guida, ma anche un alleato. È stato pensato per
accompagnare, passo dopo passo, chi ha deciso di
prendersi cura del proprio cuore, non per paura, ma per
scelta. Perché sentirsi meglio ogni giorno non è un
obiettivo impossibile: è un processo realistico, fatto di
piccole modifiche sostenibili, portate avanti con attenzione,
senza ossessioni.

A chi è rivolto

Questo libro è pensato per chi si trova in un momento in
cui sente il bisogno di cambiare, ma non sa da dove
cominciare. È dedicato a chi ha ricevuto una diagnosi o un
allarme – colesterolo alto, ipertensione, pre-diabete,

familiarità per infarto o ictus – e ha deciso che è il momento di fare qualcosa, ma vuole farlo con intelligenza, senza cedere al panico o alle soluzioni drastiche. È rivolto anche a chi non ha ricevuto una diagnosi, ma sa che è tempo di occuparsi della propria salute in modo più attento, più adulto, più consapevole.

Se ti sei mai sentito disorientato davanti a consigli contrastanti, se hai provato a seguire una dieta ma hai finito per sentirti peggio, se hai la sensazione che “mangiare sano” sia diventato un insieme confuso di regole, questo libro è per te. Se ti interessa la prevenzione, ma non vuoi vivere rinunciando al piacere della tavola, se ti stai avvicinando alla mezza età e vuoi capire come invertire la rotta prima che sia troppo tardi, sei nel posto giusto.

Questo libro parla anche a chi ha già provato più volte a cambiare abitudini, ma ha fatto fatica a mantenerle nel tempo. Non troverai slogan motivazionali né sfide estreme: troverai un linguaggio concreto, paziente, adatto a chi ha capito che per ottenere un risultato duraturo **serve tempo, strategia e realismo**. È per chi vuole imparare a mangiare meglio non per dimagrire a tutti i costi, ma per vivere più a lungo, con più energia, lucidità, equilibrio.

È anche per chi non si riconosce nelle etichette – dieta mediterranea, vegana, chetogenica – e cerca qualcosa che non imponga un'identità alimentare, ma costruisca una direzione personalizzata e flessibile. Per chi ha capito che il cibo non è solo nutrizione, ma anche cultura, relazione,

emozione, e desidera imparare a viverlo in modo più coerente con la propria salute e i propri valori.

Infine, è per chi ha bisogno di una guida che non faccia sentire in colpa, che non giudichi, che sappia accompagnare nel percorso con rispetto, spiegando il perché delle cose, offrendo alternative, valorizzando ogni passo avanti. Se ti riconosci anche solo in uno di questi punti, sappi che questo libro è stato scritto anche per te.

Cosa troverai in questo libro (e cosa no)

In un panorama editoriale dove spesso i libri sulla nutrizione promettono miracoli, soluzioni rapide, menù preconfezionati e metodi infallibili, questo libro si distingue per una scelta precisa: essere utile, non perfetto. Non ti offrirò una dieta da seguire alla lettera, né ti troverai davanti a uno schema rigido da applicare senza variazioni. Questo libro non nasce per imporsi sulla tua quotidianità, ma per integrarsi nella tua realtà, per suggerirti direzioni, spiegarti le ragioni di ogni scelta, offrirti strumenti per decidere con più lucidità.

Troverai informazioni solide, basate su evidenze scientifiche aggiornate, ma sempre tradotte in un linguaggio chiaro e comprensibile. Non ci saranno formule magiche né tecnicismi fini a sé stessi, ma **conoscenze che puoi applicare concretamente**, senza il bisogno di diventare un esperto di biochimica o un fanatico del mangiar sano. Troverai spiegazioni, esempi, indicazioni

pratiche che non ti dicono cosa devi fare, ma ti aiutano a capire come costruire scelte coerenti con il tuo obiettivo: proteggere il tuo cuore, ogni giorno, in modo sostenibile.

Questo libro non è una dieta, anche se parla di alimentazione.

Non è una prescrizione, anche se contiene consigli. Non è una raccolta di ricette, anche se propone piatti. È un manuale di orientamento, uno strumento per farti acquisire una forma di autonomia alimentare che non si basa su regole imposte, ma su consapevolezza, organizzazione e semplicità.

La struttura è pensata per guidarti passo dopo passo. Nella prima parte ti accompagnerò a capire come funziona il cuore, cosa lo mette in difficoltà e cosa lo protegge. Ti parlerò degli alimenti, dei nutrienti, dei modelli alimentari, ma sempre con l'obiettivo di farti vedere il quadro completo, non di farti perdere tra i dettagli. Nella seconda parte passeremo a capire come mangiare davvero per proteggere il cuore, con esempi chiari, errori da evitare, indicazioni strategiche. La terza parte, infine, sarà quella più trasformativa: ti accompagnerò nel tradurre la teoria in azione, aiutandoti a organizzare la spesa, i pasti, il tempo, il ritmo. E chiuderemo con una settimana esemplificativa costruita per farti vedere come tutto questo prende forma nella pratica.

Non aspettarti tabelle da compilare o strumenti digitali: il libro è pensato per essere letto, sottolineato, consultato

anche più volte. Ogni sezione può essere affrontata con calma, in ordine o saltando avanti e indietro secondo le tue esigenze.

Il suo scopo non è solo informarti, ma riattivare un processo. Quel processo che parte da un'intuizione ("forse è il momento di cambiare"), passa attraverso la conoscenza ("ora so perché mi serve farlo") e arriva all'azione ("inizio, a modo mio").

Come usare questo libro

Puoi leggere questo libro in modi diversi, a seconda di chi sei e di dove ti trovi nel tuo percorso. Se sei all'inizio, ti consiglio di partire dall'inizio, senza saltare le sezioni. Ogni capitolo è pensato per costruire il successivo, accompagnandoti in un percorso graduale, completo e strutturato.

Non ci sono ripetizioni inutili, ma un'architettura pensata per **tenere insieme motivazione, conoscenza e strategia.**

Se invece hai già una buona base di consapevolezza e cerchi indicazioni pratiche, puoi anche andare direttamente alla seconda o alla terza parte, dove troverai esempi concreti, consigli organizzativi, indicazioni quotidiane. In ogni caso, ricorda: **non c'è un modo solo di leggere questo libro**, ma ce n'è uno che può adattarsi al tuo stile.

Prenditi il tempo. Non devi finire tutto in pochi giorni. Questo libro può vivere accanto a te per settimane, magari

con una matita in mano, qualche pagina sottolineata, una sezione rilettta. Può diventare una guida da tenere sul comodino, da portare con te in borsa, da aprire ogni tanto quando ti senti fuori rotta.

Nel leggerlo, potresti sentire che alcuni passaggi ti toccano più di altri, è normale. A volte ci si riconosce in un esempio, altre volte si è colpiti da un concetto che sembrava ovvio ma non era stato mai davvero interiorizzato.

Non avere fretta di mettere tutto in pratica subito, scegli un punto da cui partire, e inizia lì. Può essere la colazione, la spesa, il modo in cui componi il pranzo, il tuo rapporto con il sonno o con la fatica. Qualunque sia il tuo primo passo, se è sincero e ripetibile, andrà benissimo.

Non esistono lettori perfetti, né percorsi ideali. Esiste solo un processo personale, che prende forma mentre si vive. Questo libro non ti chiede di trasformarti, ma di osservarti e ri-orientarti. Di fare spazio a nuove possibilità, senza giudicarti per ciò che hai fatto finora.

Infine, un consiglio: tieni a mente che ogni cambiamento vero parte da una decisione piccola ma concreta. Non aspettare il momento giusto, il giorno perfetto, la settimana libera. Inizia anche solo leggendo con attenzione. Anche solo scegliendo di capire meglio. Anche solo scegliendo di tornare a prenderti cura di te.

Chi ti scrive

Quando si apre un libro di salute, è lecito chiedersi chi ci sia dall'altra parte. Perché leggere proprio queste pagine? Perché dovresti scegliere di fidarti della persona che le ha scritte?

La mia risposta è semplice: non ti chiedo fiducia cieca. Ti chiedo solo di osservare da dove nasce questo lavoro, e come è stato costruito.

Mi chiamo Ruben Domenighini e sono un dietista. Non ho iniziato questo percorso per moda, né per caso. Mi sono laureato all'Università degli Studi di Milano, ho svolto tirocini in ospedali pubblici e ho avuto la possibilità di lavorare in centri specializzati nella prevenzione cardiovascolare, in particolare nel trattamento delle dislipidemie, ovvero delle alterazioni di colesterolo e trigliceridi. Lì ho visto ogni giorno persone entrare con cartelle cliniche piene e sguardi pieni di domande: cosa devo mangiare? Cosa posso fare? È davvero colpa mia?

Contemporaneamente, ho avuto la fortuna di partecipare ad alcuni progetti di ricerca nell'ambito della nutrizione clinica, contribuendo a pubblicazioni su riviste scientifiche dedicate al rischio cardiovascolare e all'alimentazione infiammatoria. Questo mi ha dato un approccio rigoroso, basato sui dati, sulle prove, sull'analisi critica delle fonti. Ma non è lì che ho imparato a lavorare con le persone.

Quel lavoro è cominciato davvero quando ho iniziato a vedere pazienti ogni giorno, nella vita reale, fuori dagli

ospedali, lontano dalle statistiche. Persone con ritmi complessi, famiglie, paure, ostacoli. Persone che sapevano cosa fare ma non riuscivano a farlo, o che si erano perse in mille diete provate senza successo. In quel contesto, ho capito che la scienza è fondamentale, ma non basta. Serve anche saperla tradurre, adattare, umanizzare. Serve conoscere i meccanismi, ma anche le emozioni. Serve ascoltare, non solo spiegare.

È da qui che nasce l'approccio che leggerai in questo libro: professionale ma accessibile, strutturato ma flessibile, profondo ma concreto. Un approccio che non impone, ma accompagna. Che non promette scorciatoie, ma costruisce strade reali.

Negli anni ho scelto di specializzarmi nella nutrizione cardiovascolare, perché ho visto quanto la prevenzione possa fare la differenza. Ho scelto di lavorare in modo indipendente, in più sedi della provincia di Bergamo, per poter offrire un servizio vicino alle persone. Ho affiancato il lavoro clinico con la divulgazione, perché credo che **la conoscenza condivisa sia il primo strumento di cura.**

Non sono qui per raccontarti la mia carriera. Sono qui per dirti che ho visto da vicino quanto può essere difficile cambiare. Ma anche quanto può essere possibile, se si è accompagnati bene. E che questo libro è nato proprio con questa intenzione: non dimostrarti cosa so, ma aiutarti a scoprire cosa puoi fare tu.

Un invito alla lettura

Ora che sei arrivato fin qui, forse ti starai chiedendo cosa aspettarti dalle prossime pagine. Ti anticipo solo questo: non troverai un tono da esperto in cattedra, né l'ennesima dieta rigida da seguire. Troverai uno stile di scrittura vicino, diretto, a tratti confidenziale. Ti parlerò come parlo ogni giorno a chi si affida a me per una consulenza. Con rispetto, ma senza giri di parole. Con competenza, ma senza complicazioni inutili.

Ti chiederò però una cosa: mentre leggi, non cercare una soluzione immediata. Cerca piuttosto una direzione, un filo conduttore, un'idea che risuoni con la tua vita. Segna le frasi che ti colpiscono. Metti in pausa dove senti il bisogno di pensarci. Torna indietro quando qualcosa non ti è chiaro. Lascia che queste pagine diventino uno spazio di confronto, non un regolamento.

Se riuscirai ad accogliere il percorso che troverai qui dentro con apertura e curiosità, scoprirai che prendersi cura del cuore non è un'impresa da supereroi. È una pratica quotidiana, fatta di scelte umane, realistiche, ripetibili. Scoprirai che l'alimentazione non è un nemico da controllare, ma un alleato da conoscere. Che muoversi non è solo un obbligo, ma un modo per sentirsi vivi. Che dormire bene, respirare meglio, rallentare ogni tanto non sono extra, ma fondamenta della salute. E infine, scoprirai che non sei da solo. Perché se stai leggendo queste parole,

IL CUORE OLTRE LE CALORIE

significa che hai già iniziato il tuo percorso. Hai deciso di occuparti di te. E questo, da solo, è già un gesto potente.

Buona lettura.