

Vivere sano

Women and Heart Disease

## Donne e malattie cardiache



### Pasta al ragù al forno

Un modo sano di assaporare questo piatto che piace a tutta la famiglia.

**4 porzioni**

**Tempo di preparazione:** 25 minuti

**Tempo di cottura:** 20 minuti

#### Ingredienti

- 1 cucchiaio di olio di oliva\*
- 1 cipolla dorata, tagliata fine
- 2 spicchi d'aglio, pestati
- 400gr di carne magra di manzo tritata
- 2 cup di passata di pomodoro\*
- 2 carote, grattugiate
- 2 zucchini, grattugiati
- Pepe nero macinato, per condire
- 250gr di pasta secca
- 250gr di ricotta con pochi grassi
- ½ cup di mozzarella con pochi grassi grattugiata\*
- Insalata e pane, di contorno

\*Prodotti con il marchio di approvazione "Heart Foundation".  
Tutta la frutta e le verdure fresche vengono automaticamente considerate approvate.

#### Istruzioni

1. Scaldare l'olio in una padella antiaderente grande a fuoco medio. Aggiungere la cipolla e l'aglio e cucinare, mescolando ogni tanto, per 5 minuti o finché non si ammorbidisce. Portare il fuoco a fiamma alta e aggiungere la carne tritata. Cucinare, mescolando con un mestolo di legno per dividere la carne, per 10 minuti o finché non indora.
2. Aggiungere mescolando la passata e portare ad ebollizione. Ridurre il fuoco al minimo e aggiungere carote e zucchini. Lasciare bollire, senza coperchio, per 8-10 minuti o finché la salsa diventa leggermente densa. Condire con pepe appena tritato.
3. Riscaldare il forno ventilato a 200°C.
4. Nel frattempo, cucinare la pasta in una pentola grande con acqua non salata, seguire le istruzioni sulla confezione e cuocere la pasta al dente. Scolare la pasta e aggiungerla mescolando al ragù.
5. Versare con un cucchiaio il contenuto in una teglia da forno da 8 cup o 4 ciotole da forno (ramekin) da 2 cup ciascuna. Una volta in teglia, sbriciolarci sopra la ricotta e cospargere di mozzarella. Cuocere in forno per 20 minuti o finché indora e si formano bolle sugli angoli. Servire con contorno di insalata e pane.

Permesso accordato per la riproduzione della ricetta e delle immagini. © 2012 National Heart Foundation of Australia. Per altre ricette sane, visita [heartfoundation.org.au/recipes](http://heartfoundation.org.au/recipes) o telefona al 1300 36 27 87.



- 3 Le malattie cardiache non sono solitamente un problema degli uomini?
- 3 Ridurre i rischi
- 4 Prendersi cura del proprio cuore
- 4 Riferimenti
- 5 Pasta al ragù al forno

## Le malattie cardiache\* non sono solitamente un problema degli uomini?

Le malattie cardiache non sono solamente un problema degli uomini. Nonostante siano stati fatti grandi passi avanti negli ultimi 40 anni, di media, i problemi cardiaci sono la maggior causa di morte tra le donne (e gli uomini). Si consideri per esempio:

- Di media le malattie cardiache uccidono 29 donne australiane al giorno.<sup>1</sup>
- Ogni anno più di 10.400 donne muoiono a causa di malattie cardiache.<sup>1</sup>
- Le donne australiane hanno 4 volte più possibilità di morire di malattie cardiache che di cancro al seno.<sup>1</sup>

La buona notizia è che le malattie cardiache si possono benissimo prevenire e i rischi si possono ridurre adottando uno stile di vita salutare.

\*Il termine “malattie cardiache” si riferisce a malattie cardiache coronarie ed include l’attacco cardiaco e l’angina.

## Ridurre i rischi

Fattori di rischio cardiaci sono quelle circostanze o attività che aumentano le probabilità di sviluppare una malattia cardiaca.

Per esempio:

- fumo
- colesterolo alto
- inattività fisica
- diabete
- pressione alta
- eccedenza di peso
- depressione, isolamento sociale e mancanza di supporto sociale.

Il rischio di sviluppare malattie cardiache può anche aumentare a causa di altri fattori come per l’avanzamento dell’età, morti precoci in famiglia causate da malattie cardiache (per es. un parente di primo grado più giovane di 60 anni), o anche la menopausa.

Più sono i fattori a rischio che si hanno e più grande è il rischio che si corre. Soprattutto il fumo, il diabete e alcuni tipi di colesterolo sono fattori di rischio cardiaci addirittura più potenti nelle donne che negli uomini.<sup>2,3,4</sup>

## Prendersi cura del proprio cuore

Il miglior modo per ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiache e per aiutare a prevenire peggioramenti qualora una persona ne sia già affetta, è migliorare o eliminare i fattori di rischio che si possono controllare.

È necessario rivolgersi ad un medico per effettuare continui accertamenti a livello cardiaco, seguire i consigli del medico e adottare uno stile di vita sano. Per ulteriori informazioni su come gestire la salute del cuore, si prega di visitare [heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au) o chiamare il 1300 36 27 87 e chiedere dei nostri libri di ricette o opuscoli. Molti dei nostri opuscoli sulla salute sono gratuiti per una copia singola.

### Riferimenti

1. Australian Bureau of Statistics (Istituto Statistiche Australiano) Cause di morte, Australia. (3303.0). 2009.
2. Miller Bass K, Newschaffer C, Klag M, Bush T. Livelli plasmatici di lipoproteina come indice di morti causate da problemi cardiovascolari nelle donne. Arch Intern Med 1993; 153(19): 2209–2216.
3. Huxley R, Barzi F, Woodward M. Rischio aggiuntivo di malattia cardiaca coronaria fatale associata al diabete in uomini e donne: metaanalisi di 37 gruppi di persone. British Medical Journal 2006; 332:73–78.
4. Organizzazione Mondiale per la Salute (OMS) Settembre 2004. L’atlante delle malattie cardiache e ictus. Disponibile su: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_12\\_women.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_12_women.pdf) (accesso valido a settembre 2007).