

# IL RISTORANTE DEL CUORE

Dott. Paolo Bellotti,  
Cardiologia, OSP. S. Paolo Savona

Roma, 4 febbraio 2009

Bergeggi, Savona

## **Dieta e Stile di Vita Consigliato per Ridurre il Rischio CV**

- **Controllare il peso corporeo e fare attività fisica**
- **Consumare verdura e frutta**
- **Consumare pesce, almeno 2 volte la settimana**
- **Scegliere cibi ricchi di fibre e grano intero**
- **Limitare i grassi saturi a <7% delle calorie totali ed il colesterolo a <300 mgdie**
- **Limitare bevande e cibi con zuccheri aggiunti**
- **Limitare o abolire il sale nella cottura dei cibi**
- **L'alcol con moderazione .....**



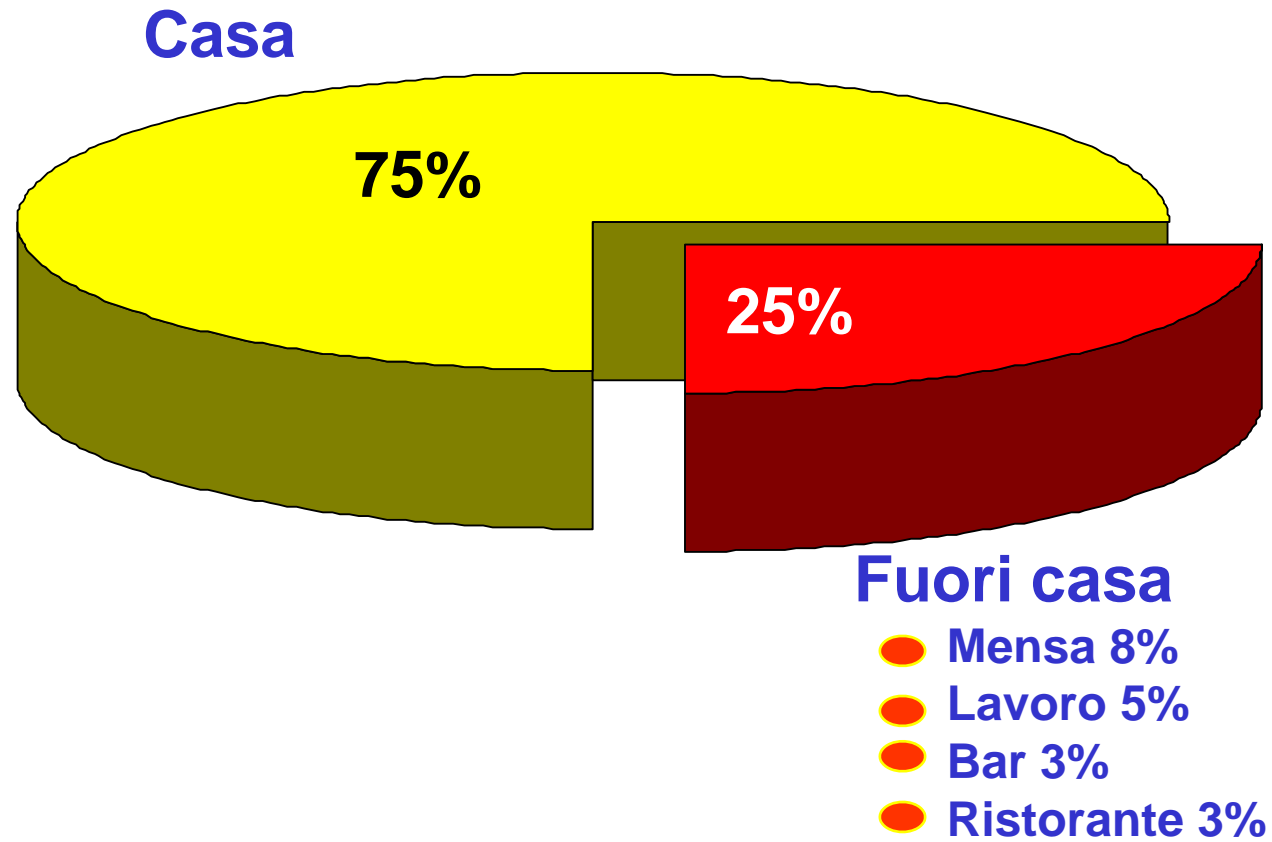
## **Dieta e Stile di Vita Consigliato per Ridurre il Rischio CV**

- **Controllare il peso corporeo e fare attività fisica**
- **Consumare verdura e frutta**
- **Consumare pesce, almeno 2 volte la settimana**
- **Scegliere cibi ricchi di fibre e grano intero**
- **Limitare i grassi saturi a <7% delle calorie totali ed il colesterolo a <300 mgdie**
- **Limitare bevande e cibi con zuccheri aggiunti**
- **Limitare o abolire il sale nella cottura dei cibi**
- **L'alcol con moderazione .....**



**Quando si mangia fuori casa seguire questi consigli**

# DOVE MANGIANO GLI ITALIANI



*I depositari della nostra salute.....*

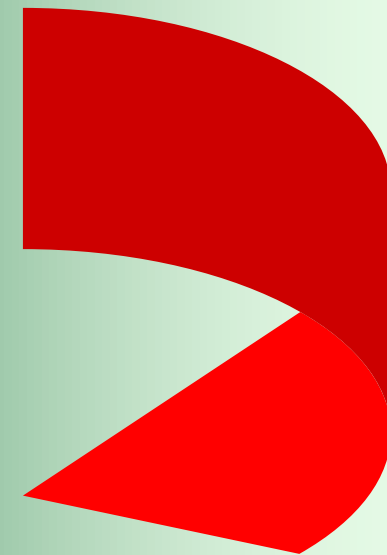


*Scuole Alberghiere*

*Cuochi*

# IL RISTORANTE IN REPARTO

PROGETTO IDEATO NEL NOVEMBRE 2002  
per avviare una collaborazione tra



**CARDIOLOGI**

ASL 2 Savonese

Cardiologia

**CUOCHI**

Alberghiero

Miretti

**Piano formativo**

10 marzo 2003



..... i primi problemi

## Le lamentele dei pazienti:

*Pasta troppo dura,  
scotta,  
sale,  
porzioni,  
etc, etc*

## AI PAZIENTI RICOVERATI IN CARDIOLOGIA

*Durante la degenza nel nostro reparto Le saranno serviti dei pasti preparati dagli allievi dell'Istituto Turistico Alberghiero di Celle Ligure, a cui va il nostro ringraziamento per il lavoro che stanno svolgendo con grande impegno e professionalità.*

**Questa iniziativa**, che è la prima in ambito ospedaliero in Italia, **è finalizzata ad insegnare ai nostri pazienti che la prima terapia dell'aterosclerosi e delle malattie cardiovascolari, si fa a tavola con una corretta alimentazione.**

**Una dieta a basso contenuto di grassi e di sale è infatti in grado di ridurre il colesterolo e controllare l'ipertensione, riducendo in tal modo le malattie di cuore e delle arterie.**

*I piatti che Le verranno serviti rispondono a precise norme dietetiche che noi cardiologi ed esperte dietiste abbiamo suggerito ai cuochi, chiedendo loro di far largo uso di cibi "buoni" per il cuore e le arterie, quali frutta, verdura, legumi, pesce, carni magre (pollo, tacchino, vitello, coniglio), conditi con olio di oliva ed una giusta quantità di sale. Non abbiamo inoltre trascurato un mezzo bicchiere di vino a pasto, che ha un effetto benefico sul cuore e va evitato solo in caso di diabete scompensato o diete particolari.*

**Se i cibi che mangia nel nostro reparto sono di Suo gradimento ed assomigliano a quelli che normalmente consuma a casa, significa che la Sua è una buona alimentazione "salvacuore". Se li trova invece molto diversi, ad esempio in quantità, sale, condimento, c'è forse qualcosa nella Sua alimentazione che deve essere corretta.**

*In tal caso, non esiti a chiedere spiegazioni alle infermiere o ai medici del reparto.*

**Si ricordi di applicare questi consigli dietetici anche a casa, solo così ci aiuterà a prevenire le malattie cardiovascolari.**

..... e non è tutto!

## **Alla Confederazione Centri Liguri per la Tutela dei Diritti del Malato**

Con questa lettera vorremmo sensibilizzare la Vostra attenzione sul problema relativo alla distribuzione dei pasti ai pazienti della Cardiologia che attualmente vengono erogati da un Istituto Alberghiero del savonese.

A prescindere dalla professionalità con la quale gli addetti alla distribuzione eseguono il lavoro, lascia a desiderare il contesto nel quale lo svolgono a tal punto che la maschera con la quale si presentano, sicuramente opportuna in una struttura alberghiera e neppure in una clinica privata , può assumere un aspetto irriverente e dequalificante sia nei confronti dei pazienti ricoverati presso altri reparti ai quali viene offerto un servizio mediocre, sia per il personale infermieristico .

Ritengo pertanto che al di là del servizio offerto agli ammalati, all'occhio del cittadino questa innovazione si presenta viziata da un atteggiamento propagandistico e comunque discriminante.

Si pone inoltre un altro importante problema relativo alla adeguatezza degli alimenti che vengono distribuiti agli ammalati che non sempre sono adatti ai loro reali bisogni e che non soddisfano il necessario fabbisogno calorico. Anche per questo motivo la distribuzione dei pasti è una nota ancor più discordante in un contesto dove il tentativo di stupire diventa privilegio e paradosso.

Il nostro augurio è che un domani tutti gli ammalati possano godere di un trattamento speciale in quanto affetti da malattia e non essere strumento di interesse per i benefattori in cerca di sorriso e pubblicità.

Distinti saluti,

**I sanitari del servizio di Rianimazione**

Maggio 2004

## **LE RICETTE SALVACUORE**



*a cura di Paolo Bellotti*  
**Dipartimento Medico  
Cardiologico ASL 2 Savonese**



**Con il patrocinio della Regione Liguria - distribuite oltre 25.000 copie**

Gennaio 2008



Ottobre 2008



**2007   2008   2009**

**La Prevenzione Cardiovascolare è stata inserita nel piano formativo della Scuola Alberghiera Miretti di Varazze**

**Camera di Commercio di Savona**  
**Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare**

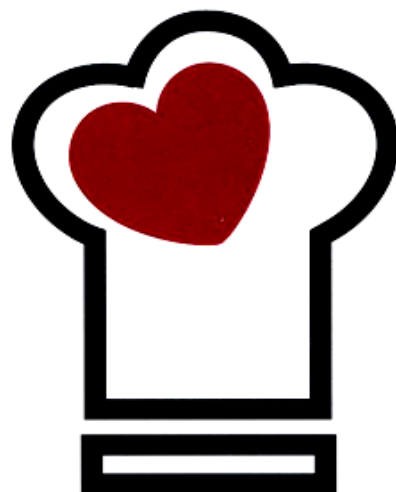


RISTORANTE  
DEL CUORE

# Programma degli incontri con i cuochi dei Ristoranti del Cuore

- Importanza della prevenzione c.v.
- Caratteristiche nutrizionali degli alimenti
- Alimenti si e alimenti no nella prevenzione c.v.
- Condimenti: quali, quanti e come utilizzarli
- Modalità di cottura consigliate
- Discussione interattiva tra medico, dietista e cuochi
- Esercitazione pratica con lo chef

**DISPENSE** a cura della **Cardiologia** e delle **Dietiste**  
dell'Ospedale **San Paolo**. In collaborazione con la  
Camera di Commercio di Savona.



RISTORANTE  
DEL CUORE



Camera di Commercio  
Savona



AZIENDA  
SANITARIA  
LOCALE N° 2  
SAVONESE

**Gentile Ospite,**

**il logo “RISTORANTE DEL CUORE” identifica una serie di ristoranti in cui si possono scegliere delle pietanze che rispettano le regole di una buona alimentazione, attenta alla Prevenzione Cardiovascolare.**

**Questo tipo di cucina è consigliata per le persone che hanno già avuto un problema cardiovascolare, ma è indicata anche per quelle che scelgono uno stile di vita sano.**

**I Ristoratori che hanno aderito a questa iniziativa hanno partecipato a specifici corsi ad indirizzo alimentare, finalizzati alla prevenzione dell’Aterosclerosi e delle Malattie Cardiovascolari.**

**Si sono inoltre impegnati a cucinare cibi a basso contenuto di grassi e di colesterolo, non troppo calorici, ponendo particolare attenzione ai condimenti e alle modalità di cottura consigliate.**

**Buon appetito!**

**Iniziativa a cura della Cardiologia dell’Ospedale San Paolo, in collaborazione con la Camera di Commercio e i Ristoratori della Provincia di Savona.**

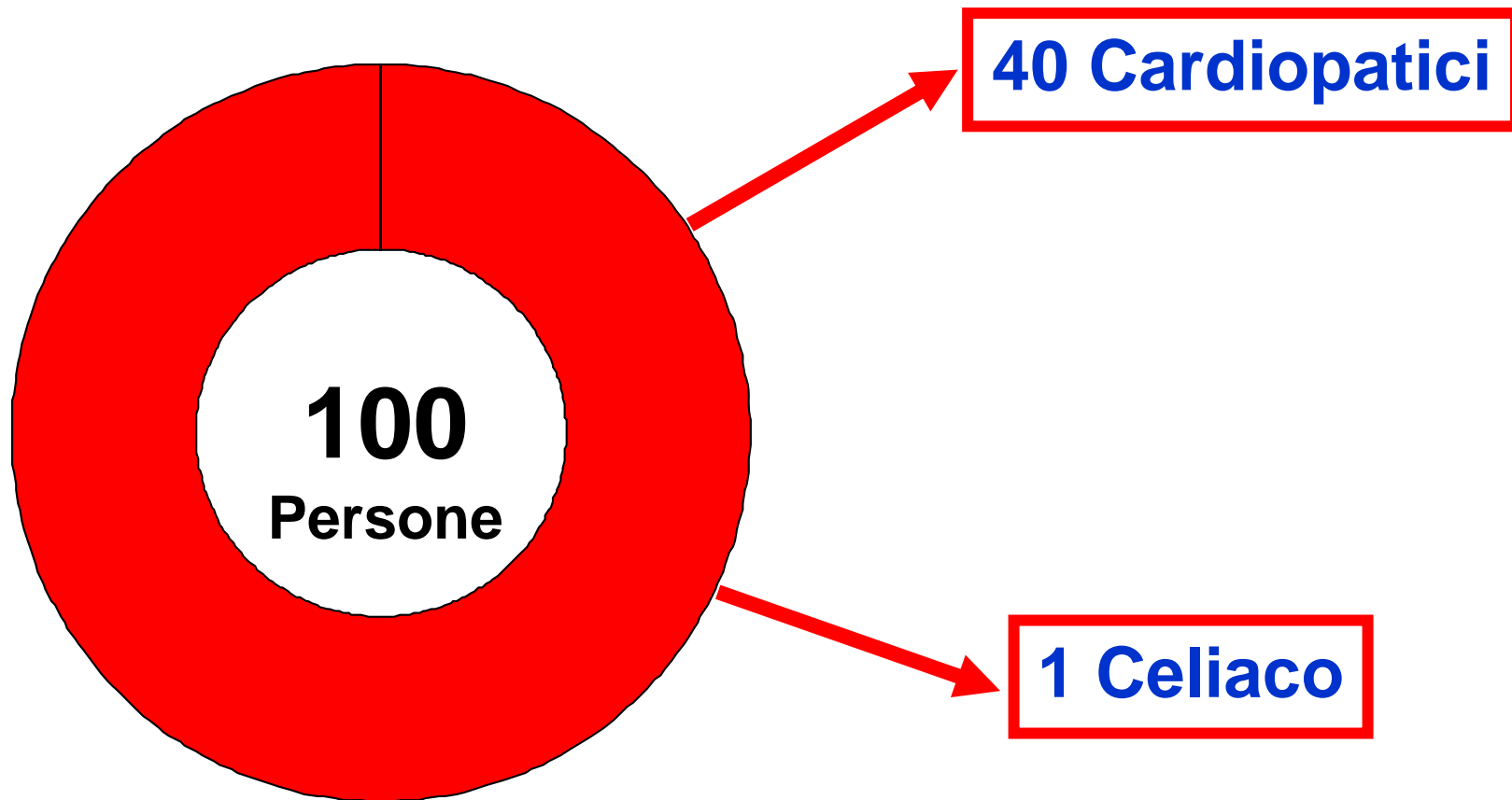
**Con il patrocinio della Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare**

**Segnalazioni o reclami possono essere inoltrati alla Camera di Commercio di Savona.**

**Via Quarda Superiore 16 – 17100 Sv. Telefono: 019 8314271**

**Fax: 019 823700**

**Perché i ristoranti hanno  
aderito a questa iniziativa?**



## RISTORANTI DEL CUORE

andrea.it

- Ristorante Alborada Celle Ligure
- Ristorante Antico Genovese Varazze
- Ristorante Claudio Bergaggi
- Hotel Ristorante Corso Alassio
- Ristorante Da Casetta Borgio Verezzi
- Trattoria Del Molino Albisola Superiore
- Ristorante Il Capanno Pietra Ligure
- Ristorante Il Melograno Spotorno
- Ristorante Il Mulino Varazze
- Ristorante Il Pernambuco Albenga
- Ristorante Matamà Loano
- Ristorante Pian del Sole Sasselo
- Hotel Ristorante Regina sul Mare Alassio
- Ristorante Santa Caterina Varazze
- Ristorante Scuola Castelbianco



RISTORANTE  
DEL CUORE

# VARAZZE



## Ristoranti del cuore

Un percorso gastronomico per la salvaguardia del benessere e della salute senza nulla togliere al piacere della buona tavola - da un'idea del Dott. BELLOTTI del Dipartimento di Cardiologia dell'Ospedale S. Paolo di Savona

I Ristoranti che hanno aderito a questa iniziativa hanno partecipato a specifici corsi ad indirizzo alimentare, finalizzati alla prevenzione dell'Aterosclerosi e delle Malattie Cardiovascolari

I 3 Ristoranti aderenti al progetto in Varazze - presentano

**Domenica 7 Dicembre 2008**

RISTORANTE  
**IL MULINO**

MENU

Crudité di verdure del momento  
con olio extravergine di oliva Toggiasche

Salmone di ricotta fresca di lattone  
su passatino di fagioli di Pigna  
e scalogno confitto

Tagliere: fusi in cassetta di fave Kanak  
per arrosto di manzo, patate  
arrostate e maggiorana all'olio

Stoccafisso in cartoccio di carta fusa,  
con saponi di barbabietola rossa

Tavolozza di frutta fresca  
con sorbetto alla menta e rosaio

L'olio di Fiumara, olio d'oliva della Costa Nuvola,  
vino di var. Pinot, che di lì a poco si avvia nelle  
viti per l'arricchimento della base di gusto.

Tel. 019.920108 € 35,00 a persona

**Giovedì 11 Dicembre**

RISTORANTE  
**ANTICO GENOVESE**

MENU

Spuntinare

Piccolo pinocchio di verdure  
con vinaigrette di profumo di agrumi

Tronchetto di pesce fresco avvolto in foglio  
di lattuga, se ripieno con piccoli "gnocchetti"  
del Levante, salsa di riduzione di Albacore

Stagionatura di polenta e cavolo nero  
con verdure e sformato di "salsiccia"

Trota frita a modo di "petto" e salsa  
con stufato di calamari alla maggiolino

Stallo di arista in legumi  
con fave di pasta e piselli,  
passatino di ravioli e glass di riso Venere

Biscia croccante con mandorle e noci  
su purea di fave

Vini a scelta in abbinamento

Tel. 019.964498 € 45,00 a persona

**Giovedì 18 Dicembre**

RISTORANTE  
**SANTACATERINA**

MENU

Accoglie d'aromizzato con cartellina  
di vento all'ovetto salmone, papaveri  
in agrodolce e olio extravergine

Tripica di mare fusa con julienne di broccoli

Aspi di polpo con patate  
di semola e granchio di mare

Cameloni di magro di agnello  
di penne e piselli, di salsiccia

Piccola in cassetta di fave  
con verdure croccanti

Mousse alla vaniglia

Vini abbinati: Bragato della Luna - Lunak  
Chardonnay - Ancho Casa Trovati  
Muscato d'Asti

Caffè

99, viale Italia, 118, 11013, Varazze (SV)

Tel. 019.924672 € 45,00 a persona

**E' GRADITA LA PRENOTAZIONE**

Un ringraziamento particolare alla Camera di Commercio di Savona  
per l'organizzazione del corso, al Centro di Formazione Turistica Alberghiera "MIRETTI",  
e allo chef ANGELO GATTA per la stesura delle ricette

Camera di Commercio - Industria Artigianato e Agricoltura - Savona

**Il nostro slogan....**

**Mangiare sano e mangiare bene**

*.... anche al ristorante*



..... cosa fare?

## **IL PERCORSO FORMATIVO**

- **elaborazione di norme dietetiche a cura dei cardiologi e delle dietiste**
- **incontri con chef della scuola e infermieri**
- **incontri con gli alunni su norme igieniche e prev. Cv.**
- **elaborazione delle ricette da parte degli chef ed alunni**
- **revisione delle ricette e conteggio nutrizionale da parte delle dietiste**
- **realizzazione dei menù**

*I depositari della nostra salute.....*



*Scuole Alberghiere*

*Cuochi*