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 ……**



AHA Steatment, Circulation 2006

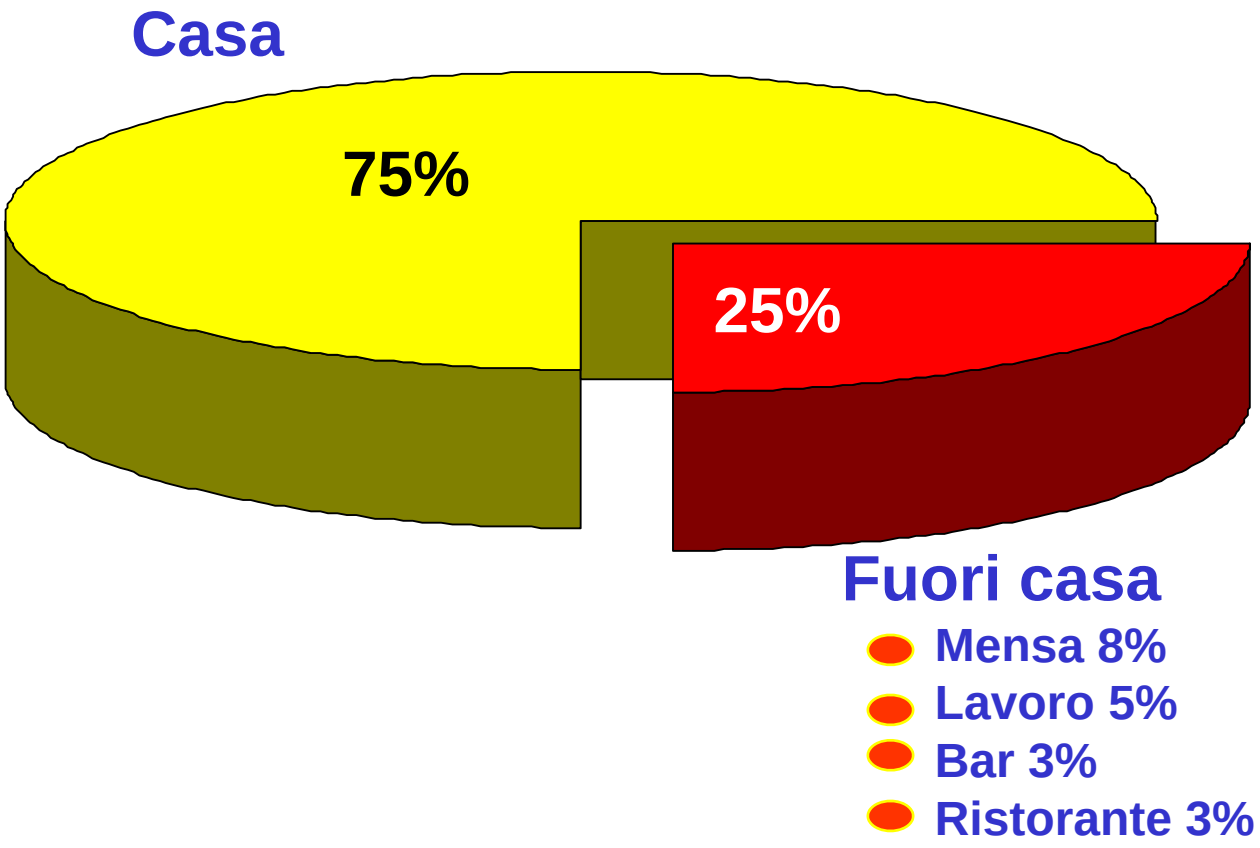
Dieta e Stile di Vita Consigliato per Ridurre il Rischio CV

- **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

AHA Steatment, Circulation 2006

DOVE MANGIANO GLI ITALIANI



ISTAT 2003

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



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

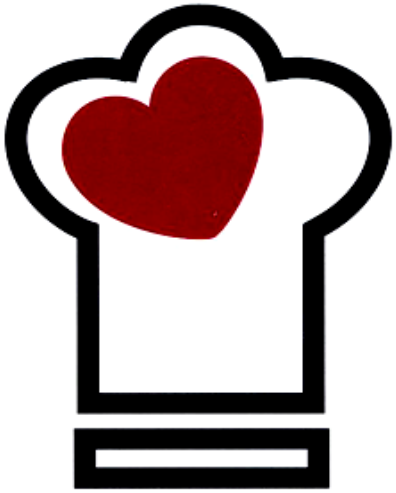
Camera di Commercio di Savona
Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare



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.

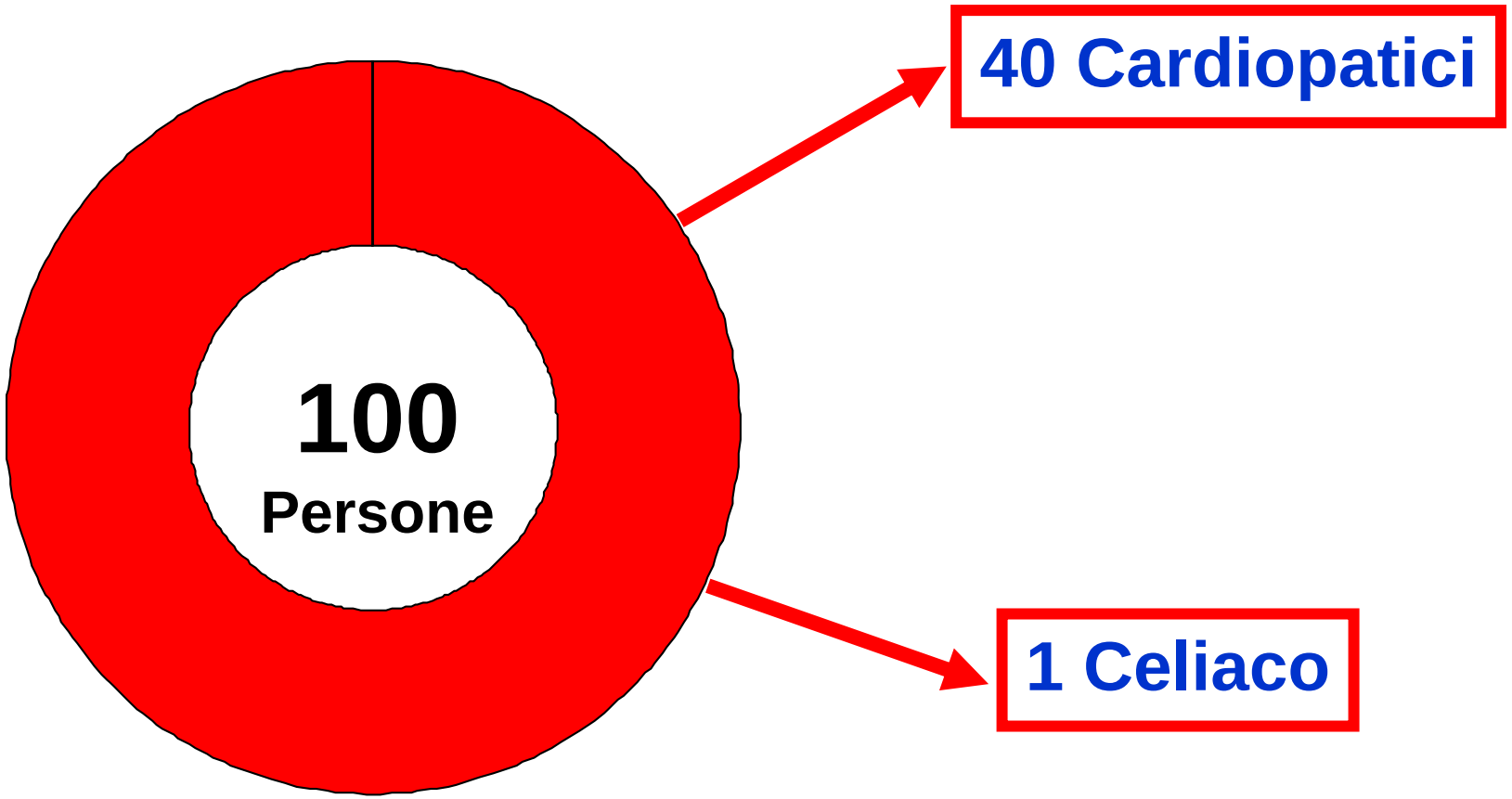
Si sono inoltre impegnati a cucinare cibi a basso contenuto di grassi e di colesterolo, non troppo calorici, ponendo particolare attenzione ai condimenti e alle modalità di cottura consigliate.

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?


100
Persone
40 Cardiopatici
1 Celiaco

RISTORANTI DEL CUORE

- **Ristorante Alborada** Cele Ligure
- **Ristorante Antico Genovese** Varazze
- **Ristorante Claudio** Bergeggi
- **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 Pernambucco** Albenga
- **Ristorante Matamà** Loano
- **Ristorante Pian del Sole** Sassello
- **Hotel Ristorante Regina sul Mare** Alassio
- **Ristorante Santa Caterina** Varazze
- **Ristorante Scola** Castelbianco

2008

RISTORANTE
DEL CUORE



VARAZZE

RISTORANTE DEL CUORE

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 Ristoratori 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'

Crudità di verdure del momento con olio extravergine di olive Taggiasche

Sformatino di ricotta fresca di fattoria su passatina di fagioli di Pigna e scalogno confitte

Tagliolini fatti in casa di farina Kamut con acciughe nostrane, pinoli, [illegible]

Stoccafisso in cartoccio di "corte fata" con spuma di barbabietola rossa

Tavolozza di frutta fresca con sorbetto alla menta e rosmarino

[illegible]

Tel. 019.930108 € 35,00 a persona

Giovedì 11 Dicembre

RISTORANTE

ANTICO GENOVESE

MENU'

Stuzzicherie

Piccolo pinzimonio di verdure con vinaigrette al profumo di agrumi

Tranchetta di pesce locale avvolto in foglia di lattuga, al vapore con piccoli "gattafin" del Levante, salsa al ridotto di Albarola

Stagliatina di polenta e cavolo nero con verdure e spuma di "selvaggi"

Trofie fatte a mano di patate e zucca con stufato di cotenari alla maggiorana

Sfoldo di orata in tegame con farola di patate e pinoli, passatina di ceci e pilot di riso Venere

Sfera croccante con mousse di cachi su purea di frutta

Vini a calice in abbinamento

Tel. 019.964[illegible] € 45,00 a persona

Giovedì 18 Dicembre

RISTORANTE

SANTA CATERINA

MENU'

Acciughe all'ammiraglia con confettura di verza all'uvetta sultanina, peperoni in agrodolce e olio extravergine

Trittico di mare fumé con sulterine di finocchi

Aspic di polipo con gazpacho di senape e granducato di melagrano

Cannelloni di magro al ragout di pescatrice e punte di asparagi

Pescato in crosta al forno con verdurine croccanti

Mousse allo yogurt

Vini abbinati: Stregato della Luna - Lunae Chardonnay - Antico Caso Tramin Moscato d'Asti

Caffè

[illegible]

Tel. 019.934672 € 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 Turistico Alberghiero "MIRETTI" e allo chef ANGELO GATTA per la stesura delle ricette

Camera di Commercio - Industria Artigianato e Agricoltura - Savona

Il nostro slogan….



…. 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