

# ALTERAZIONI DEL RITMO CARDIACO: LINEE GUIDA NUTRIZIONALI

---

Le alterazioni del ritmo cardiaco possono presentarsi in forme diverse, bradicardia, aritmie, extrasistole, tachicardia fino alle fibrillazioni.

Distinguiamo i disturbi del ritmo secondo la localizzazione cardiaca, in aritmie del ventricolo o dell'atrio. Quelle ventricolari sono maggiormente rischiose. Aritmie e fibrillazioni sono in genere localizzate nell'atrio.

Distinzione di fondamentale importanza è quella che riguarda la situazione cardiaca della persona che soffre di disturbi del ritmo. Se questi avvengono in un cuore fondamentalmente sano è ovvio che il margine di rischio è decisamente inferiore.

La maggior parte delle aritmie si presentano in un cuore con coronarie normali, che non ha subito infarti, né patologie valvolari o meccaniche. Solo il 5% delle aritmie derivano da una patologia cardiaca.

Senza voler entrare in approfondimenti troppo complessi per un articolo che ha soltanto lo scopo informativo, possiamo dire che nelle aritmie entrano in gioco diversi fattori, il primo dei quali è lo stress, spesso provocato da situazioni problematiche conflittuali psico-emotive, il secondo fattore ricorrente è dato da una funzione gastrica compromessa da errori alimentari.

Frequenti sono i casi di extrasistole e fibrillazioni a seguito di pasti che causano distensioni gastriche, come una cena a base di pizza, per esempio.

Questa relazione tra disturbi del ritmo e processi digestivi è motivata da diverse connessioni anatomo-funzionali:

- Prima di tutto cuore e stomaco sono innervati dalle stesso plesso nervoso: il Nervo vago. Studi abbastanza recenti collegano disturbi comuni come il reflusso ad un aumento del tono vagale, cioè ad un sistema nervoso vago non in sufficiente equilibrio. Stessa causa viene attribuita ai più comuni disturbi del ritmo cardiaco.
- Rallentamento digestivo: quando per errori alimentari, per assunzione prolungata di alcuni tipi di farmaci, per carenze enzimatiche o per riduzione dell'acido gastrico si ha una digestione rallentata, il sangue si ferma più a lungo a livello intestinale, rallentando il flusso ematico verso il cuore. Questo può aumentare la motilità cardiaca nel tentativo di richiamare sangue e riportarlo in circolo.
- Pressione meccanica: la distensione gastrica provocata, per esempio, dal lievito di birra, utilizzato in quantità eccessiva per accelerare la lievitazione della pizza, esercita una compressione meccanica sull'area cardiaca.
- Stati emotivi tensionali o di ansia influenzano problemi gastrici, intestinali e ritmo cardiaco<sup>1</sup>.

## COSA FARE?

- Comprendere gli errori più comuni alla base del nostro modo di vivere e di alimentarci;
- Riappropriarci dei tempi e modi giusti per alimentarci: mangiare in piedi, di corsa con ansia e fretta non aiuta i processi digestivi e aumenta lo stress.
- Ridurre le quantità dei pasti imparando ad utilizzare le corrette associazioni alimentari per ricavare il massimo da una minore quantità di cibo;

---

<sup>1</sup> Introduzione scritta in collaborazione con il cardiologo dottor Stefano Bianchi.

- Richiedere l'intervento osteopatico che riesce a migliorare l'equilibrio vago/simpatico, la funzione digestiva e cardiaca.
- Muoverci a sufficienza per contrastare qualunque problema causato da stasi funzionale per carenza di movimento fisico.
- Al momento in cui si presenta il problema può essere utile provare ad attivare il Sistema Nervoso Simpatico salendo qualche rampa di scale: a volte questo movimento fisico riesce a riequilibrare i due rami del sistema nervoso e ridurre la sintomatologia.

## ALIMENTAZIONE FUNZIONALE:

È importante **non far dilatare lo stomaco** perché la dilatazione è una delle cause che possono scatenare disturbi del ritmo. Per questo dobbiamo eliminare tutto quello che provoca dilatazione gastrica:

- acqua gassata, tutte le bevande gassate, birra, coca cola e simili.
- Ridurre al minimo indispensabile la quantità di acqua assunta durante i pasti, preferendo bere lontano dai pasti,
- eliminare il **lievito di birra** e **tutti gli alimenti che lo contengono** (pane, birra, pizza, cornetti e altri dolci lievitati). Il pane può essere sostituito da gallette di riso o miglio, crackers Wasa oppure pane di farro a lievitazione naturale dei negozi biologici. Quando il fenomeno si riduce si può utilizzare pane a lievitazione naturale preferibilmente tostato (tipo pane di Lariano o simili). La tostatura abbatte i lieviti. Per quanto riguarda la pizza, alcune pizzerie cominciano a fare la pizza con pasta madre (lievitazione naturale) e questo ne riduce grandemente i rischi a livello digestivo.
- Evitare tutti gli zuccheri e dolci che favoriscono le fermentazioni intestinali e gastriche.
- Preferire le modalità di cottura che accelerano la digestione: verdure saltate in padella o ripassate per favorirne la disidratazione, carni cotte velocemente in padella, uso di spezie che favoriscono i processi enzimatici, come zenzero e curcuma e tutti i pasti, riso cotto al dente. Ridurre al massimo le farine bianche raffinate cioè pasta e pane, ricordando che la pasta va sempre cotta al dente per renderla più digeribile.
- Fondamentale è la riduzione delle farine bianche raffinate alla base della nostra alimentazione industrializzata: introdurre in luogo della pasta, cereali interi come riso, farro, orzo, miglio, riduce i processi infiammatori, migliora l'equilibrio glicemico e il sistema immunitario, riducendo le intolleranze alimentari.

## MEDICINA CINESE

Tachicardia, ansia, cardiopalmo e insonnia sono segni di eccesso della loggia fuoco/cuore. Questo eccesso viene bilanciato dal **sapore amaro** che stimola il drenaggio, aumentando i Sali utili al cuore (potassio) e stimolando l'eliminazione dei Sali dannosi (sodio).

**Verdure amare:** carciofo, cicoria, indivie riccia e belga, radicchio, rucola, cicoria milano, radici amare (scorzonera), tarassaco.

**Erbe medicinali amare:** cardo mariano, genziana, assenzio, angelica, curcuma, bardana, ecc.

## Altri consigli utili

- Evitare tutti gli stimoli che possono scatenare una anomala contrattilità come tutte le bevande fredde, il caffè, la cioccolata, la coca cola.
- Particolare attenzione va portata agli alimenti liberatori di istamina o ad alto contenuto di istamina: tutti i prodotti conservati artificialmente, sottoposti a procedimenti industriali di maturazione, stagionatura e conservazione, il vino rosso e l'aceto di vino rosso, gli spumanti, formaggi e insaccati, crostacei e molluschi, pesce conservato, carni affumicate, pomodori, cioccolato, funghi, noci, kiwi, a volte anche l'ananas.
- Utilissimo l'aumento di fibre nella dieta ad azione assorbente, come lo psillium o gli integratori di fibre liquide. Le fibre sono indispensabili anche per mantenere l'equilibrio della microflora intestinale. Una volta eseguito il ciclo di ripristino che segue, se non assumiamo sufficienti fibre, le flore batteriche non ricevono il nutrimento di cui hanno bisogno per sopravvivere e facilmente si ricreano squilibri a distanza di tempo.
- Quando il disturbo del ritmo si presenta con eccessivo gonfiore addominale può essere indispensabile il riequilibrio delle flore batteriche per ripristinare l'eubiosi intestinale ed evitare una risposta anomala agli alimenti. È bene utilizzare in questo caso delle flore batteriche di sicura efficacia e differenziate secondo specifici problemi come quelle della Bromatech. Il protocollo per ripristinare l'eubiosi intestinale è il seguente:
  - ENTERELLE, 2 capsule dopo pranzo e cena per 6 giorni, subito dopo
  - BIFISELLE, 2 capsule dopo pranzo e cena per 6 giorni, subito dopo
  - RAMNOSELLE 2 capsule dopo pranzo e cena per 6 giorni.Se ci fossero reazioni insolite, come troppe feci liquide o aria e spasmi, è sufficiente dimezzare la dose allungando il periodo di somministrazione.

## Aiuta molto Sedare il Sistema Nervoso per modulare stress, tensioni, ansia

Aglio crudo e cotto<sup>2</sup>, mandorle, pinoli, uva passa, basilico e quindi anche il pesto (sempre fresco, preferibilmente fatto in casa<sup>3</sup>), belga ai ferri o cruda, lenticchie, cicoria bollita e ripassata in aglio, olio e peperoncino, mela cotta con la buccia<sup>4</sup> (solo se biologica o di produzione sicura) mandarini, il latte soltanto intero, fresco da allevamenti biologici<sup>5</sup>.

Tutti gli alimenti contenenti **Potassio**: zucchine, fagiolini, patate, banane, albicocche, cavolfiore, riso, avocado.

Alcuni alimenti ricchi di **Calcio**: latte, ricotta, mandorle, pinoli. I formaggi stagionati, tranne il parmigiano reggiano, al contrario sono eccitanti del SN per il loro contenuto in tiramina.

---

<sup>2</sup> L'aglio ha un'azione neurosedativa: abbassa il tono adrenergico.

<sup>3</sup> Ricetta per il pesto: mettere quindici o venti foglie di basilico in un piccolo frullatore o omogeneizzatore con mezzo bicchiere di olio, un piccolo spicchio di aglio e un cucchiaino abbondante di pinoli. Frullare rapidamente, aggiungere uno o due cucchiaini di parmigiano reggiano grattato, mescolare bene e mettere in un vasetto di vetro o usare direttamente per condire riso, farro, orzo, patate bollite o eventualmente pasta. Tener presente che nella conservazione il prodotto va incontro a facile ossidazione. Ottimo e il sugo di pomodoro a cui viene aggiunto qualche cucchiaino di pesto.

<sup>4</sup> Nella buccia della mela sono contenute sostanze particolarmente sedative tanto che vengono definite valium-simili.

<sup>5</sup> Per evitare residui di ormoni, antibiotici, pesticidi presenti nel latte di animali allevati senza rispetto della vita animale.

Anche gli alimenti ricchi di **estrogeni** hanno una azione di sedazione sul SN: salvia<sup>6</sup>, borragine, lattuga romana (preferibilmente cotta), basilico fresco, petto di pollo (nella coscia non ci sono estrogeni), cipolla, cavolfiore, papaia, cannella, noce moscata.

Attenzione alla soia che è un alimento a rischio, non solo per le manipolazioni genetiche, ma per la sua presenza occulta, infatti i mangimi animali contengono il 16% di soia per cui attraverso le carni e le uova assumiamo residui di soia<sup>7</sup>.

## RIMEDI NUTRIZIONALI nelle TACHICARDIE

- Un bicchiere di latte di mandorle, d'avena o di mucca preferibilmente biologico, ha azione sedativa e apporto di calcio e magnesio molto biodisponibile.
- 5-6 Mandorle non pelate: calcio, magnesio, litio e Sali minerali a rapido assorbimento
- 1 cucchiaino di Magnesio Supremo in acqua molto calda: azione miorilassante e sedativa.
- un pezzetto di parmigiano reggiano: riequilibrio elettrolitico, utile anche nei crampi resistenti. La soluzione più rapida nei crampi è un granello di sale grosso, preferibilmente integrale, cioè non raffinato<sup>8</sup>, sotto la lingua.
- Due datteri, quando possibile freschi, e ½ bicchiere di latte fresco intero biologico. Attenzione ai datteri in commercio, leggere le etichette ed evitare quelli che contengono anidride solforosa.
- **Tisana di buccia di mela:** lavare accuratamente la mela usando acqua e sapone di marsiglia<sup>9</sup>, asciugarla con uno strofinaccio. Sbucciare la mela e mettere la buccia a bollire per 3-4 minuti in una tazza d'acqua. È preferibile non dolcificare, altrimenti aggiungere Stevia o un cucchiaino da caffè di miele. Il bromuro contenuto nella buccia ha una azione sedativa e ansiolitica, è un rimedio utilissimo nelle forme di ansia accompagnate da disturbi del ritmo cardiaco. Chi è predisposto ad attacchi di panico non deve dolcificare perché gli sbalzi glicemici li peggiorano. È utile nelle irritabilità del sistema nervoso. La somministrazione più vantaggiosa è a sorsi distanziati di 15-20 minuti.

---

<sup>6</sup> Ottima ricetta è il pesto di salvia che si prepara con la stessa ricetta di quello al basilico. Oltre ad avere azione neurosedativa è molto utile anche nelle vampate e altri disturbi della menopausa.

<sup>7</sup> **Soia e derivati sono da evitare per diversi motivi:** le manipolazioni genetiche che l'allontanano da come la natura l'ha fatta. I fitoestrogeni della soia inibiscono la captazione degli ormoni tiroidei e con la tiroide rallentata tutto il metabolismo risulta rallentato. Il contenuto elevato di Acido fitico inibisce totalmente l'assorbimento di zinco, principale minerale del sistema immunitario e di molti sistemi enzimatici ormonali e blocca l'assimilazione di calcio, magnesio, rame, ferro e zinco. La soia contiene almeno 30 proteine allergeniche che possono provocare danni gravi ad individui sensibili, per questo è fortemente sconsigliata la sua somministrazione ai bambini sotto i tre anni e in genere a tutti quelli che hanno tendenze allergiche. L'elevato livello di ossalati della struttura proteica della soia (365 mg/80 g) la rende molto favorevole alla produzione di calcoli renali nei soggetti predisposti. La soia contiene emoagglutinina, sostanza coagulante che favorisce l'aggregazione dei globuli rossi. Diversi studi e osservazioni epidemiologiche hanno collegato l'assunzione di soia all'asma.

<sup>8</sup> Il sale raffinato è addizionato di sostanze chimiche per evitarne l'agglomerazione.

<sup>9</sup> Il sapone è indispensabile se si tiene presente che su tutte le confezioni di anticrittogamici e pesticidi è specificato che in caso di contatto con la cute bisogna lavare immediatamente la parte con acqua e sapone, perché quest'ultimo è l'unico che scioglia, degradi e smuova le sostanze tossiche usate per i processi di conservazione della frutta.

## Il giorno in cui è presente aritmia

**Pranzo:** alici in padella o petto di pollo al limone, belghe crude o insalata riccia, banana

**cena:** patate cotte in carta forno e poi condite con pesto di basilico o di salvia oppure sale olio e aceto se gradito, prosciutto crudo, macedonia di frutta con 1 cucchiaino di pinoli o mela cotta.

## FITOTERAPIA

Una volta praticato il riequilibrio delle flore batteriche come sopra, i due seguenti integratori sono utili periodicamente per mantenere attive le funzioni o all'occorrenza quando si sente la necessità di migliorare la funzione intestinale e quelle digestiva.

- **NUTRICOL** (Nutrigea): composto da bifidobatteri, enzimi digestivi ed erbe ad azione epatico-intestinale, il Nutricol è capace di ripulire e rigenerare le funzioni intestinali in profondità. Pur non essendo un lassativo, riesce a dare risposta positiva a tutti coloro che soffrono di costipazioni anche difficili, nonché a tutti i problemi legati a disfunzioni nell'attività intestinali.
- **NUTRIZYM** (Nutrigea): migliorare i processi digestivi è un aiuto nella prevenzione delle aritmie post prandiali. Nutrizym migliora l'apporto enzimatico favorendo i processi digestivi e l'assimilazione dei nutrienti. Il prodotto unisce alle maltodestrine fermentate (enzimi digestivi) anche cardo mariano (fegato) tarassaco (vescica biliare/rene), alga Klamath (integratore completo di vitamine e Sali minerali). Uso: 1 capsula prima di ogni pasto per favorire la digestione. 1 capsula due volte al dì lontano dai pasti nel trattamento di intolleranze alimentari e sindromi allergiche.
- **ACIDO ELLAGICO:** fenolo presente nel lampone, fragola, uva rossa e in particolare nel **melograno**. Questa sostanza, dalla ben note proprietà antiossidanti e antitumorali, sembra avere anche un importante attività cardioprotettiva, e contro le aritmie e extrasistole, probabilmente per azione sulla stabilità della membrana cellulare<sup>10</sup>. Si trova in farmacia e erboristeria sotto forma di integratore. Assicurarsi che abbia una buona titolazione.
- **MAGNESIO SUPREMO** (Natural Point) utile per il rilassamento muscolare e del tono nervoso, per regolare l'intestino, migliorare la digestione e l'insonnia, per prevenire aritmie E osteoporosi. Da assumere soprattutto di sera, ma anche di mattina quando c'è stitichezza. Si prepara dissolvendo 1 cucchiaino in acqua ben calda o bollente, risulterà effervescente fino a che non si sarà dissolta. Quanto **più calda viene bevuta la bevanda, tanto più veloce sarà la sua assimilazione nell'organismo**. Si può assumere anche a stomaco pieno in quanto, oltre a stimolare la digestione, è l'ideale per coloro che sono soggetti a ipersensibilità gastrica. In caso di stitichezza cominciare con un cucchiaino al giorno e gradualmente aumentate fino a tre. Si raggiunge la quantità ottimale quando le feci hanno la giusta consistenza. Se si presenta diarrea va ridotta la dose fino a che la diarrea scompare. In caso di stipsi resistente il magnesio deve essere assunto anche al mattino appena svegli, mettendone un cucchiaino colmo in un bicchiere di acqua calda a cui si aggiunge il succo di uno o mezzo limone spremuto e 1 cucchiaino di miele.
- **ERBE MEDICINALI AMARE:** cardo mariano, genziana, assenzio, angelica, curcuma, bardana, ecc.

---

<sup>10</sup> Kannan MM, Quine SD. Ellagic acid inhibits cardiac arrhythmias, hypertrophy and hyperlipidaemia during myocardial infarction in rats. *Metabolism*. 2013 Jan; 62(1): 52-61.

---

SINTESI DEGLI ALIMENTI UTILI E DA EVITARE	
UTILI	DA EVITARE
<p>Pesci a basso contenuto di iodio: persico, alici e vongole (l'elevato contenuto di calcio bilancia la presenza di iodio), sogliola, rombo, platessa, gamberi, sgombro, orata, seppie, calamari, merluzzo.</p> <p><b>Alimenti con potassio:</b> zucchine, in qualunque tipo di cottura, ma soprattutto marinate (fritte), fagiolini, zucchine, agretti, patate, banane, albicocche, cavolfiore, riso, avocado.</p> <p>Alimenti con calcio: latte fresco intero biologico, ricotta, mandorle, pinoli.</p> <p>Alimenti con estrogeni: salvia, borragine, lattuga romana, basilico fresco, petto di pollo e di tacchino, cipolla, cavolfiore, papaia, cannella, noce moscata.</p> <p><b>Verdure amare:</b> carciofo, cicoria, indivie riccia e belga, radicchio, rucola, cicoria milano, radici amare (scorzoneria), tarassaco.</p> <p><b>Erbe medicinali amare:</b> cardo mariano, genziana, assenzio, angelica, curcuma, bardana, ecc.</p>	<p>Sale iodato</p> <p>Pesci ad elevato contenuto di iodio a meno che non siano bolliti: dentice, triglia, baccalà, pesce spada, polpo, tonno fresco.</p> <p>Formaggi stagionati</p> <p>Crucifere, tranne il cavolfiore: broccoli, broccoletti, cavoli, verze.</p> <p>Caffè, tè, cioccolata, cacao e coca cola possono dare aritmie e extrasistole per le sostanze eccitanti che contengono, ma anche i funghi.</p> <p>Lieviti: pane, pizza, cornetti, dolci lievitati.</p> <p>Pomodori: per il contenuto di istamina e per l'acidità.</p>

## Bibliografia

Arcari Morini Domenica, Fausto Aufiero, Anna D'Eugenio, *Nutrizione e Funzioni organiche*, RED edizioni 2004.

Arcari Morini Domenica, Fausto Aufiero, Anna D'Eugenio, *Il potere farmacologico degli alimenti*, RED edizioni 2005.

Gallone Diana, *Guarire Mangiando e Ridendo*, Il Caduceo 2007.

**NOTA IMPORTANTE:** questo articolo ha uno scopo esclusivamente informativo. Ogni sforzo è stato condotto per renderlo chiaro, aggiornato, facilmente comprensibile, ma non possiamo escludere eventuali omissioni ed errori come anche possibili difficoltà interpretative da parte del lettore. Le informazioni date non intendono quindi sostituirsi all'intervento del Medico al quale spetta ogni intervento diagnostico e terapeutico.