

“DIETA MEDITERRANEA FA BENE AL CUORE, VINO COMPRESO”, BENEDETTO, “SIGARETTE ELETTRONICHE PERICOLOSE”

28 Dicembre 2025



CHIETI - “No italiani abbiamo una grande fortuna, chiamata dieta mediterranea, che contempla al suo interno tutte le sostanze nutrienti necessarie, che nelle giuste dosi, sono di per se stesse un fattore a protezione della salute, in particolare quella cardiaca, rispetto ad altre culture gastronomiche, dove domina il junk food”.

All'indomani del riconoscimento della Cucina Italiana come Patrimonio culturale immateriale dell'Umanità da parte dell'Unesco, - prima volta che un'intera cucina nazionale viene iscritta, celebrando un modello culturale di convivialità, materie prime locali e trasmissione di saperi -, ad intervenire ad Abruzzoweb, è il 47enne Umberto Benedetto, direttore del Polo cardiocirurgico dell'Ospedale Santissima Annunziata di Chieti e professore universitario alla D'Annunzio, noto per aver portato tecniche innovative in Italia, specializzato in patologie complesse dell'aorta, chirurgia mini invasiva e robotica, con formazione in centri inglesi di trapianti e assistenza ventricolare. Nell'autorevole rapporto dell'Agenas, l'Agenzia Nazionale per i servizi sanitari regionali, ha messo il suo reparto al secondo posto a livello italiano nella voce “Bypass aorto-coronarico isolato” e “volume di interventi”, riferita all'anno 2024.

Tornando alla cucina italiana.

Ci sono diversi studi che hanno dimostrato che anche l'olio può avere degli effetti protettivi, e lo stesso vale per il vino, se consumato ovviamente con moderazione, io mi sono dedicato a uno studio che è stato ripreso in America anche da diverse testate importanti come Bloomberg sull'effetto protettivo di pochi bicchieri di vino dopo intervento di bypass, soprattutto negli uomini. Quindi la dieta mediterranea in tutte le sue componenti, nelle giuste quantità rappresenta a mio giudizio un grande vantaggio della nostra nazione di rispetto ad altre. È evidente che l'eccesso alimentare fa male”.

Discorso invece opposto per le sigarette, compresi quelle elettroniche, i cosiddetti svapo.

“Tra i principali fattori di rischio cardiovascolari c’è il fumo, ma è correggibile, mentre ad esempio con l’ipertensione arteriosa io posso adottare una terapia per ridurre la pressione ma l’iperteso rimarrà tale. Invece il fumatore con l’interruzione dell’abitudine elimina completamente il fattore di rischio”.

Per quanto riguarda invece le sigarette elettroniche: “è verosimile che il danno sia minore ma è troppo ottimistico pensare che il vaping possa ridurre il rischio oncogeno e il rischio cardiovascolare relativo al fumo. A mio giudizio invece lo peggiora e lo peggiora perché questo tipo di abitudine, compulsiva, si è diffusa in modo esponenziale tra i giovani e non solo portando l’abitudine tabagica ad essere molto più capillare di prima. Penso che pagheremo come società un prezzo altissimo per avere sdoganato una modalità del fumo e nel corso degli anni questo sarà sempre più evidente.

E aggiunge: Il fumo di sigaretta fa male sotto qualsiasi accezione mentre un bicchiere di vino o un po’ di pane con l’olio nella giusta quantità è salutare, ci dà l’energia e la forza giusta per poter affrontare la giornata. Non basta scrivere sui pacchi di sigarette che ‘il fumo nuoce alla salute’ perché lo sanno tutti che il fumo nuoce. Ci dovrebbero essere delle normative che vanno sempre di più a ridurre se non a eliminare il fumo di sigaretta, compreso il vaping”. *Filippo Tronca*