



► Consigli per migliorare l'alimentazione in caso di iperlipidemia (e altri fattori di rischio cardiovascolare)

STATO	FATTORI CHE INFLUENZANO QUESTO STATO
AUMENTO DEL COLESTEROLO NEL SANGUE	acidi grassi saturi, colesterolo negli alimenti, acidi grassi trans, proteine di origine animale, obesità
RIDUZIONE DEL COLESTEROLO NEL SANGUE	acidi grassi insaturi (soprattutto i mono insaturi), fibre vegetali, fitosteroli, diverse sostanze fitochimiche, antiossidanti che riducono l'ossidazione del colesterolo dannoso, proteine vegetali
AUMENTO DI TRIGLICERIDI NEL SANGUE	zuccheri raffinati (carboidrati) nell'alimentazione, obesità, alcol, assunzione di grassi attraverso l'alimentazione

In prosieguo: 1 tazza = 2,5 dl

CEREALI INTEGRALI, DI GRANO INTERO

Assumete quotidianamente cereali integrali non trasformati (frumento, orzo, avena, miglio, grano saraceno, segale, mais, riso integrale). Bolliteli o utilizzate pane integrale, pasta, polenta e cereali per la prima colazione (cereali, muesli) che contengono poco zucchero e sale aggiunti, ma più fibre e cereali di grano intero. I cereali integrali sono ricchi di carboidrati complessi, vitamine, minerali, sostanze fitochimiche e fibre, perché agli alimenti in tale forma rimangono sia il guscio che i semi.

La quantità giornaliera raccomandata è piuttosto abbondante, 6-11 porzioni, e viene adeguata ad ogni individuo, regolando il mantenimento del peso corporeo normale. Una porzione è composta di: una fetta di pane oppure ½ tazza di cereali bolliti, riso o pasta, 1/2 di panino salato o normale, 3-4 cracker piccoli o 2 grandi.

FRUTTA

Mangiate almeno 200 grammi di una varietà di frutta al giorno. Consumatela preferibilmente fresca; un po' meno bollita o surgelata. Qualora abbiate problemi con l'obesità o il diabete, evitate la frutta secca e i succhi di frutta zuccherati. Evitate i dolci di frutta se "arricchiti" con zucchero o grassi e se contengono troppo sale.

Quando possibile, non sbucciate la frutta: la buccia è un'ottima fonte di fibra. Gran parte delle fibre si presenta sotto forma di "pectina" che abbassa il colesterolo nel sangue. Frutta la cui buccia è ricca di fibre: mele, pesche, pere, albicocche, uva, prugne. Inoltre, la frutta è ricca di vitamine, potassio e sostanze fitochimiche. Non contiene colesterolo ed è molto povera di grassi e sodio.



VERDURA

Mangiate circa 200-250 grammi di varie verdure al giorno. Questi alimenti sono ricchi di vitamine A e C, acido folico, potassio, magnesio, fibra vegetale e sostanze fitochimiche. Non contengono colesterolo e in genere sono poveri di grassi.

È sano assumere sia verdure bollite sia crude. Includete diverse verdure colorate nell'alimentazione quotidiana. Evitate le verdure fritte, quelle condite con grassi vegetali e le verdure salate.

LEGUMI

Mangiate i legumi almeno un paio di volte a settimana, se possibile anche più spesso. Essi sono la miglior fonte di proteine vegetali, carboidrati complessi e fibre, nonché di preziose sostanze fitochimiche. Se cucinate i legumi da soli non salateli troppo. Se invece utilizzate quelli salati in scatola, sciacquateli. Potete utilizzare fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soia, fave...

FRUTTA A GUSCIO E SEMI

La frutta a guscio e i semi sono una buona fonte di grassi essenziali nella loro forma originale, dove sono legati a fibre, vitamine e minerali, importanti per la loro buona digestione. Il lino e la noce comuni si distinguono in particolare per la presenza di una notevole quantità di acidi grassi omega 3. La frutta a guscio riduce i livelli di colesterolo nel sangue. Utilizzatela quotidianamente ma in quantità limitate (la quantità contenuta in un pugno) soprattutto se avete problemi di obesità (1/4 di tazza di frutta a guscio ha circa 200 calorie). Non consumate frutta a guscio tostata o salata.

Autore: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**





► Consigli per migliorare l'alimentazione in caso di iperlipidemia (e altri fattori di rischio cardiovascolare)

Frutta a guscio: noci, mandorle, nocciole, arachidi, pistacchi, pinoli, castagne, noci del Brasile, anacardi... Semi: di girasole, di zucca, di sesamo, di lino...

GRASSI E OLI

Gli oli migliori da usare sono quelli spremuti a freddo non idrogenati, soprattutto quello d'oliva (fino a 2 cucchiaini al giorno, in totale). Eliminate o limitate in maniera drastica l'assunzione di margarina, burro, grassi e simili. Tenete sempre a mente che questi sono gli alimenti con più calorie (un cucchiaino di margarina, burro o olio contiene circa 110 calorie). Non frigate assolutamente il cibo perché nel processo di frittura muta la struttura dei grassi e diventano dannosi per la salute.

ERBE AROMATICHE

Questo gruppo comprende origano, basilico, maggiorana, timo selvatico, rosmarino e simili. Queste spezie sono ricche di sostanze fitochimiche salutari perciò è bene utilizzarle nella dieta.

LATTE, LATTICINI E FORMAGGI

Questi alimenti sono importanti fonti di calcio, riboflavina, proteine, vitamina B12, e sono spesso arricchiti con vitamine A e D. Utilizzate il latte a basso contenuto di grassi nonché lo yogurt e i formaggi con piccole percentuali di grasso, di tipo light; oppure utilizzate soia e altri prodotti vegetali. Riducete al minimo il consumo di prodotti interi perché i grassi saturi nel latte aumentano molto il colesterolo e i trigliceridi nel sangue. Anche se questi prodotti sono importanti fonti di molte sostanze nutritive, non bisogna esagerare con la loro assunzione: consumate 1 tazza di latte o 40 g di formaggio magro/fresco o 1 yogurt non più di 2-3 volte al giorno. I formaggi non devono essere molto salati.

CARNE E PESCE

È bene eliminare completamente la carne rossa nella vostra dieta. Se comunque ne mangiate, è bene farne uso solo in rare occasioni speciali e anche in quel caso pulite la carne dal grasso visibile. Consumate carni bianche e carne di pesce un paio di volte a settimana con moderazione (soprattutto pesce per gli acidi grassi essenziali). Durante la preparazione, usate quanti meno grassi e sale. Evitate la frittura. Sostituite la carne con preparati vegetali di cereali, legumi, frutta a guscio che sono privi di colesterolo e poveri di grassi saturi. Evitate e diminuite drasticamente il consumo di salumi e carne preparata (in particolare se sono stati prodotti da frattaglie).

UOVA

Le uova sono molto ricche di colesterolo; un uovo ha circa 250 mg di colesterolo. Evitate il consumo di uova, non superate i 3 tuorli d'uovo a settimana.



DOLCIUMI E DESSERT

Lo zucchero, il miele, la marmellata, gli sciroppi di frutta o simili vanno aggiunti raramente o mai ai cibi. Limitatene l'uso ed evitateli il più possibile, soprattutto se avete problemi di obesità o i trigliceridi alti. I dolci (biscotti, dolcetti, torte, gelati, frutta zuccherata, caramelle, cioccolato...) vanno consumati al massimo un paio di volte a settimana preferibilmente sotto forma di dolci sani alla frutta secca o alla frutta a guscio.

SALE

Il sale va usato in piccole quantità, sia mentre si cucina sia come aggiunta ai piatti finiti. Sostituitelo con erbe, spezie, succo di limone.

I RITMI DEI PASTI

Mangiate pasti più grandi tre volte al giorno e sempre alla stessa ora. Non saltate i pasti, soprattutto la prima colazione. Non mangiate nulla tra i pasti ma bevete solo acqua. Se avete bisogno di uno spuntino prendete frutta fresca o verdura cruda.

Non mangiate troppo. Mangiate di più la mattina e mangiate leggero la sera. Le persone che assumono pasti abbondanti a cena presentano le stesse caratteristiche: sono obese e non possono mangiare a colazione.

CALORIE

Fate in modo che la quantità di calorie assunte sia tale da mantenere il vostro peso corporeo ideale.

Autore: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

