

Consigli per ridurre il Colesterolo e i Trigliceridi nel Sangue

Una sana alimentazione deve avere un **contenuto calorico** proporzionale alle necessità energetiche (età, sesso) e all'impegno muscolare (tipo di lavoro, attività sportiva...)

Nei soggetti che devono ridurre il colesterolo e/o i trigliceridi, indipendentemente dalle calorie, le **percentuali dei nutrienti**, rispetto alle calorie totali, devono essere così distribuite:

▶ carboidrati	50-60%	▶ grassi monoinsaturi	< 20%
▶ grassi totali	25-35%	▶ fibra	20-30%
▶ grassi saturi	< 7%	▶ proteine	15%
▶ grassi poliinsaturi	< 10%	▶ colesterolo	< 200 mg/dl

Regole Generali

- ▶ Scegliere un'alimentazione **variata**
- ▶ Scegliere tra le **carni di manzo i tagli più magri**, localizzati nella parte posteriore (fesa, noce, girello, sottofesa, geretto, scamone)
- ▶ Scegliere tra le **carni di maiale i tagli più magri** (coscia)
- ▶ Eliminare tutto il grasso visibile dalla carne e togliere la pelle dai volatili prima di cuocerli
- ▶ Utilizzare le **cotture** a vapore, la bollitura, alla griglia, al cartoccio. Evitare gli arrostiti.
- ▶ Insaporire con erbe aromatiche (rosmarino, salvia, prezzemolo, origano, maggiorana, basilico), aglio, cipolla, spezie, limone, aceto riducendo così i grassi di cottura.
- ▶ Utilizzare i **condimenti a crudo**, preferendo olio extravergine di oliva o oli di semi (mais, girasole, arachidi, vinacciolo); attenzione a non esagerare con le quantità: un cucchiaino da tavola di olio apporta circa 90 Kcalorie.
- ▶ Minestre (es. brodo di carne) e stufati devono essere raffreddati dopo la cottura, togliendo il grasso che si rapprende in superficie.
- ▶ Per chi pranza fuori casa è opportuno scegliere piatti semplici come la pasta, il riso, la verdura cruda o bollita, la carne bianca o il pesce alla griglia condendo a tavola con moderazione.
- ▶ **Frazionare la quota calorica giornaliera** in colazione, pranzo, cena e una merenda, preferibilmente a base di frutta, evitando di saltare la colazione e di assumere gran parte del cibo in un unico pasto magari serale.
- ▶ **Per chi deve dimagrire:** preferire solo un piatto a pranzo (o il primo o il secondo) e alternarlo con la cena, mangiare molta verdura non condita per aumentare il senso di sazietà (finocchi, carote, radicchio, pomodori...). Fare attenzione alla quantità di frutta. Fare attività fisica aerobica quotidianamente.



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



Lega Friulana
per il Cuore
Udine



Cuore Amico
Gorizia



Amici del Cuore
"D. Zanuttini"
Pordenone



Amici del
Cuore Trieste



Cardio Club
Monfalcone



Cuore Amico
Muggia



Sweet Hearth
Trieste



Promuovere stili di vita salutari, valutare e monitorare
il rischio cardiovascolare per ridurlo



il Semaforo del Cuore



Cibi da preferire

Sono generalmente a basso contenuto di grassi animali (saturi) e/o ad elevato contenuto di fibra e, oltre a migliorare colesterolo e trigliceridi, risultano benefici per le malattie cardiovascolari

- ▶ **Verdura** (di qualsiasi tipo, fresca o surgelata, compresi i legumi): tutti i giorni più volte.
- ▶ **Frutta** (di qualsiasi tipo compresa la frutta secca oleosa tipo noci, nocciole, mandorle...): tutti i giorni più volte.
- ▶ **Nell'arco della giornata è opportuno assumere 4-5 porzioni di frutta o verdura.** La frutta secca è ricca di grassi poliinsaturi (benefici in piccole dosi), ma ricca anche di calorie per cui va assunta con moderazione.
- ▶ **Cereali preferibilmente integrali:** pasta, riso, orzo, avena, farro, polenta, pane: tutti i giorni
- ▶ **Latte e yogurt scremati, latticini magri** (a contenuto di grassi < 10% come fiocchi di latte, ricotta di mucca): tutti i giorni
- ▶ **Pesce (anche surgelato) soprattutto grasso** (il grasso dei pesci, detto omega 3, è benefico): almeno due volte alla settimana
- ▶ **Carni magre** (pollo, tacchino, coniglio, vitello, faraona, cavallo, manzo magro, maiale magro): non più di 4-5 volte/settimana dando la preferenza alle carni bianche
- ▶ **Oli vegetali per cuocere e condire:** preferire olio extravergine di oliva, oli di semi come mais, girasole, vinacciolo: usare la quantità minima necessaria e preferibilmente a crudo
- ▶ **Erbe aromatiche:** prezzemolo, rosmarino, salvia, maggiorana, basilico ... per insaporire



Cibi da usare con moderazione

Sono generalmente a medio contenuto di grassi animali (saturi) o ricchi di sale o di zuccheri semplici e devono perciò essere usati con moderazione

- ▶ **Salumi:** preferire il prosciutto crudo magro privato del bianco e la bresaola: non più di una volta alla settimana.
- ▶ **Formaggi a medio contenuto di grassi:** non vanno usati più di una vol-

ta alla settimana. Dal più magro al più grasso: ricotta di bufala, formaggio cremoso light, mozzarella di vacca, dolce verde, feta, fior di latte, caciottina fresca, crescenza, camembert, scamorza, stracchino

- ▶ **Carni grasse:** agnello, gallina, tagli grassi di maiale o manzo, hamburger, oca, frattaglie
- ▶ **Uova intere:** non più di due alla settimana
- ▶ **Prodotti della pesca ricchi di colesterolo:** gamberoni, gamberi



Cibi da usare molto raramente e preferibilmente da evitare

- ▶ **Latte e yogurt interi**
- ▶ **Formaggi ad elevato contenuto di grassi:** dal meno grasso al più grasso: taleggio, brie, robiola, fontina, parmigiano, grana, provolone, gorgonzola, groviera, caciotta romana e toscana, emmenthal, cheddar, caciocavallo, formaggio cremoso spalmabile, pecorino, latteria fresco e stagionato, burrini, mascarpone
- ▶ **Salumi:** dal meno grasso al più grasso: prosciutto cotto, speck, pancetta magra, patè, salsiccia fresca, wurstel, salame, mortadella, capocollo, zampone, ciccioli, cotechino
- ▶ **Frattaglie:** fegato, rene, cervello, cuore, animelle (ricchi di colesterolo)
- ▶ **Prodotti da forno:** brioche, merendine, biscotti, crackers, grissini, panettone, torte (contengono zuccheri semplici e grassi vegetali idrogenati o oli di palma e cocco, non benefici)
- ▶ **Dolci:** miele, zucchero da cucina raffinato e non, gelati, creme, marmellate, cioccolato, budini, pasticcini, torte, frutta candita o sciroppata, caramelle
- ▶ **Pasta all'uovo e pasta ripiena:** tortellini, ravioli, cannelloni
- ▶ **Bevande zuccherate:** acqua tonica, cola, aranciata, succhi di frutta, sciroppi
- ▶ **Condimenti animali:** burro, lardo, strutto, panna
- ▶ **Condimenti vegetali:** margarina solida, grassi vegetali idrogenati, olio di palma e di cocco
- ▶ **Prodotti della pesca particolarmente ricchi di colesterolo:** calamaro, bottarga, caviale
- ▶ **Superalcolici**