

Consigli dietetici per Pazienti affetti da ipercolesterolemia

Le note sotto riportate non hanno la pretesa di essere una dieta nel senso stretto del termine, ma hanno lo scopo di orientare i Pazienti affetti da ipercolesterolemia verso abitudini alimentari più sane.

E' oramai certa la stretta correlazione tra i livelli di colesterolemia e l'incidenza di malattie cardio-cerebrovascolari. Recenti studi internazionali, condotti su migliaia di persone affette da ipercolesterolemia, hanno dimostrato chiaramente un marcato e sensibile aumento della morbilità e mortalità cardiovascolare all'aumentare dei valori di colesterolo totale e di quello LDL o al diminuire di quello HDL. Le maggiori organizzazioni cardiologiche internazionali raccomandano quindi di mantenere il COL -Tot entro i 200mg/dl, quello LDL entro i 120/130 mg/dl ed infine quello HDL ai più alti valori possibili.

Un efficace controllo del tasso di colesterolo si basa sui seguenti elementi:

⊗ controllo del peso corporeo ⊗ riduzione del consumo di grassi in generale, specialmente quelli di origine animale
😊 preferire alimenti a bassa concentrazione di colesterolo (vedi tabella: alimenti consigliati e non) 😊 aumento del consumo di frutta e verdura 😊 aumento nel consumo di pesce ⊗ controllo nel consumo di alcolici ⊗ astensione dal fumo di sigaretta 😊 incrementare l'attività fisica 😊 seguire con scrupolo la terapia.

Per ottenere un apporto dietetico bilanciato è opportuno ripartire i 14 pasti settimanali nel seguente modo:

🍖 4 pasti di carne 🍗 4 pasti di pollame 🐟 4 pasti di pesce 🍖 1 pasto a base di prosciutto o meglio bresaola 🍗 1 pasto di formaggio magro.

ALIMENTI CONSENTITI 🍏	ALIMENTI DA EVITARE 🚫
CARNE / INSACCATI parti magre fresche o congelate di manzo, vitello, cavallo, tacchino, pollo, coniglio, cacciagione. Scartare la pelle del pollame dopo la cottura. Prosciutto magro o bresaola.	CARNE / INSACCATI carni grasse (maiale) o semigrasse in genere, frattaglie: fegato, rognone, cuore, cervello,..., salsicce, agnello. Tutti i tipi di salami, mortadella.
PESCE Pesce fresco o surgelato, preferibilmente quello " bianco " (merluzzo, palombo, spigola, sogliola, rombo...), pesce spada, alici.	PESCE pesci grassi quali lo sgombrò, le sardine, le anguille. I crostacei (gamberi, aragoste,...) i molluschi (cozze, vongole,...).
LATTE E LATTICINI latte totalmente scremato o in polvere, yogurt da latte magro.	LATTE E LATTICINI latte intero o solo parzialmente scremato e suoi derivati.
FORMAGGI ricotta di mucca, mozzarella, stracchino, formaggi light.	FORMAGGI groviera, caciotte, parmigiano...
PANE / PASTA / RISO ED ALTRI CEREALI in quantità limitata, specie in pazienti diabetici o qualora sia necessaria una riduzione del peso corporeo. 50 gr di pane possono essere sostituiti con 40 gr di pasta o riso o con 150 gr di patate.	PANE / PASTA / RISO ED ALTRI CEREALI pane all'olio, cracker, grissini, fette biscottate confezionate o condite con olii e grassi. Cornetti e brioches.
VERDURE ED ORTAGGI / FRUTTA Concessi tutti gli ortaggi e le verdure a foglia. Consentiti i legumi in modiche quantità. Ottima tutta la frutta fresca di stagione ad eccezione delle varietà zuccherine.	VERDURE ED ORTAGGI / FRUTTA cachi, uva, fichi, banane, noci, nocciole, arachidi, mandorle.
BEVANDE / VINO / CONDIMENTI Buona norma è il bere un bicchiere di vino a pasto. Evitare i superalcolici. Non eccedere nei caffè. Raccomandato l'uso dell'olio di mais, arachidi, girasole e quello d'oliva extravergine. Concessi tutti gli aromi e le spezie.	BEVANDE / VINO / CONDIMENTI Lardo, pancetta, burro, strutto, margarina, olive, maionese, noccioline.

*Dott. Andrea Limiti
Medico-Chirurgo
Specialista in Cardiologia*

Contenuto di COLESTEROLO negli alimenti
Tratto da INRAN – Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Kcal	ALIMENTO (100 g edibile)	Contenuto di Colesterolo in mg
157	Cervello di bovino	2000
325	Uovo, tuorlo	1337
758	Burro	250
413	Merendina farcita al latte	200
142	Fegato di bovino	191
455	Mascarpone	188
359	Merendina con marmellata	183
438	Merendina tipo brioche	180
341	Patè di fegato	169
71	Gamberi	150
69	Ostrica	150
444	Merendina tipo pasta frolla	141
439	Caciocavallo	124
403	Formaggio emmenthal	122
84	Cozza	121
137	Acciuga o alice sotto sale	119
333	Panettone	116
206	Acciuga o alice sott'olio	114
406	Grana padano	109
81	Polpa di granchio	101
300	Stracchino	100
425	Salame tipo cacciatolino	99
398	Coppa	96
891	Lardo	95
170	Sgombro (maccarello)	95
366	Pasta all'uovo secca	94
171	Pollo intero con pelle	93
387	Parmigiano	91
313	Formaggio cremoso spalmabile	90
392	Salame tipo milano	90
303	Speck	90
172	Carne di maiale	88
342	Fontina	82
337	Pancetta	80
106	Carne di agnello	75
110	Pollo intero senza pelle	75
149	Spigola (branzino)	75
57	Polpo	72
268	Prosciutto crudo	72
122	Carne di capra	71
107	Carne di vitello	71
324	Gorgonzola	70
317	Mortadella di suino	702
151	Bresaola	67
192	Tonno sott'olio	65
70	Calamaro / seppia	64
129	Sarda	63
215	Prosciutto cotto	62
270	Wurstel	62
146	Ricotta di vacca	57
86	Trota	55
281	Crescenza	53
118	Coniglio	52
253	Mozzarella di vacca	46
185	Salmone	35

Vers. 2.0

☎ Corso Duca di Genova 26, 00121 Lido di Ostia- Roma. ☎ +39-065672918.

☎ 333-3750272. ✉ e.mail: info@andrealimiti.it
www.andrealimiti.it