

	<p>Servizio Sanitario Nazionale - Regione Veneto Dipartimento Interaziendale di Medicina Trasfusionale della Provincia di Vicenza Direttore DIMT: Dott.ssa Carla Giordano</p> <p>Direttore SIT Ulss 6 - Dott.ssa A. Alghisi Direttore SIT Ulss 5 - Dott. M. La Raja Direttore SIT Ulss 4 - Dott. C. Sardella Direttore SIT Ulss 3 - Dott.ssa C. Giordano</p>	 
---	---	--

INFO DIMT 05 Consigli alimentari

CONSIGLI ALIMENTARI PER IL TRATTAMENTO DELL'IPERCOLESTEROLEMIA

Il colesterolo è rappresentato dai grassi contenuti nel nostro organismo. Il **colesterolo totale** si divide in colesterolo HDL e colesterolo LDL.

Il **colesterolo LDL** viene definito colesterolo "cattivo", mentre il **colesterolo HDL** viene chiamato colesterolo "buono" perché svolge un'importante funzione protettiva delle arterie.

Livelli ottimali di colesterolo

Colesterolo Totale	130 – 230 mg/dl
Colesterolo HDL	40 – 85 mg/dl
Colesterolo LDL	70 – 130 mg/dl

Alimenti concessi:

- latte o yogurt magro
- carni magre: non più di 2-3 volte alla settimana (manzo, vitello, agnello, coniglio, pollame e private del grasso visibile)
- pesce fresco o surgelato ad esclusione di pesce sotto sale o sott'olio (almeno 3 volte alla settimana)
- uova (una volta alla settimana)
- formaggi magri (ricotta, yocca): 1 volta settimana

- pane, riso, pasta e altri cereali
- verdure e ortaggi (legumi in sostituzione della carne)
- frutta
- olio di oliva e aromi nei condimenti
- caffè e tè

Alimenti vietati:

- panna, burro, formaggi grassi e stagionati
- carni grasse (cervello, fegato, rognone, insaccati, lardo, strutto e tutti i grassi di origine animale)
- pesci grassi (anguilla, sgombri, sardine, crostacei e molluschi)
- dolci, biscotti, gelati

Consigli pratici:

- è importante controllare non solo la quantità dei cibi, ma anche la distribuzione dei pasti (fare colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena)
- i cibi devono essere consumati masticando lentamente
- per la cottura è bene prediligere le seguenti modalità:
 - **verdure:** al vapore con o senza abbondanti spezie, lessate o alla piastra
 - **pesce:** lessato, alla griglia, al forno, al sale
 - **carne:** alla griglia, lessate, arrosto

Per ottenere livelli ottimali di colesterolo è necessario mantenere uno stile di vita corretto (dieta alimentare e attività fisica) e controllare i principali fattori di rischio (ipertensione, fumo, diabete, familiarità per cardiopatia ischemica, età)

	Servizio Sanitario Nazionale - Regione Veneto Dipartimento Interaziendale di Medicina Trasfusionale della Provincia di Vicenza	
	Direttore SIT Ulss 6 - Dott.ssa A. Alghisi Direttore SIT Ulss 5 - Dott. M. La Raja Direttore SIT Ulss 4 - Dott. C. Sardella Direttore SIT Ulss 3 - Dott.ssa C. Giordano	

INFO DIMT 05 Consigli alimentari

CONSIGLI ALIMENTARI PER IL TRATTAMENTO DELL'IPERTRIGLICERIDEMIA E IPERGLICEMIA

I trigliceridi sono grassi (lipidi) circolanti nel sangue, provenienti in parte dalla dieta e in parte dalla liberazione di lipidi dalle cellule adipose ed epatiche.

Nell'organismo svolgono un'importante funzione di riserva energetica ma una concentrazione elevata di trigliceridi rappresenta un fattore di rischio cardiovascolare.

Le fonti alimentari di trigliceridi sono rappresentate dai carboidrati (pane, pasta, zuccheri)

La glicemia è la concentrazione di glucosio nel sangue. Per iperglicemia si intende alti valori di zuccheri nel sangue.

Livelli ottimali di trigliceridi e glicemia

Trigliceridi normali	< 150 mg/dl
Trigliceridi border-line	150 – 199 mg/dl
Trigliceridi elevati	200 – 500 mg/dl
Trigliceridi molto elevati	> 500 mg/dl
Glicemia normale	60 -100 mg/dl
Glicemia border-line	100 – 125 mg/dl
Iperglicemia	> 125 mg/dl

Per ottenere livelli ottimali di trigliceridi e glicemia è necessario ridurre il consumo di alcolici e l'assunzione di carboidrati (pane, pasta, dolci...)

Alimenti consigliati:

- Verdure varie (cotte o crude, possono essere consumate liberamente, anche in quantità elevate)
- Fonti proteiche (carne, pesce, uova, legumi, latte e formaggi)
- Bevande non zuccherate

Alimenti da usare con moderazione:

- Pane, pasta, riso
- Grassi si condimento
- Frutta essiccata

Alimenti vietati:

- Zuccheri in generale (zucchero bianco o di canna, miele, dolciumi, gelati, bibite, marmellate...)
- Frutta in grande quantità
- Vino, amari, digestivi, aperitivi, birra
- Condimenti cremosi a base di panna, maionese