



Consigli di alimentazione Ipercolesterolemia

Il colesterolo è una sostanza presente normalmente nel sangue, in parte introdotta attraverso l'alimentazione (colesterolo esogeno) e per la maggior parte sintetizzata soprattutto nel fegato, ma anche nell'intestino e nelle ghiandole produttrici di ormoni steroidei, come la corteccia surrenale, i testicoli e le ovaie (colesterolo endogeno). Il colesterolo svolge nell'organismo importanti funzioni e pertanto non può essere considerato a priori il nemico da combattere: esso rappresenta il precursore per la sintesi di molti ormoni, della vitamina D e dei sali biliari quindi, in sua assenza, le ghiandole si troverebbero in seria difficoltà, la vitamina D non favorirebbe l'assorbimento del calcio con conseguente indebolimento delle ossa, e senza la bile anche la digestione sarebbe compromessa. Tuttavia è importante che il suo quantitativo nel sangue rimanga entro certi limiti, altrimenti si parla di "ipercolesterolemia", che costituisce uno dei fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. In caso di ipercolesterolemia, un primo passo è senz'altro quello di mantenere il peso corporeo ideale, o ridurlo se in eccesso: a volte si osserva la riduzione del colesterolo ematico. Consigliabile anche praticare una certa attività fisica (è sufficiente una passeggiata di mezzora al giorno!), ed evitare il fumo, gli alcolici e, se possibile, le situazioni di stress. Qualora il medico decidesse di intraprendere un trattamento farmacologico, quest'ultimo non deve mai sostituirsi alla dieta, ma affiancarsi ad essa.

Alimenti permessi

- verdura: tutti i tipi di verdura, cotta o cruda; legumi; patate lessate, al forno, purea;
- frutta: tutti i tipi, tranne quelli indicati in altre sezioni;
- dolci: dolciumi fatti in casa con condimenti raccomandati, sorbetti alla frutta, zucchero, miele, marmellata;
- latte e latticini: latte scremato, yogurt magro bianco o alla frutta;
- pane comune, pane integrale, grissini e crackers all'acqua;
- pasta e riso;
- tutti i tipi di carne magra: pollo, tacchino, coniglio; vitello, manzo, cavallo, maiale (lonza o filetto), solo le parti magre;
- pesce magro: spigola, trota, branzino, merluzzo, sogliola, luccio, orata, fresco e surgelato ai ferri o lessato; tonno al naturale;
- condimenti e varie: spezie, erbe aromatiche, aceto, limone; limitare il consumo di sale da cucina.

Alimenti da consumare con moderazione

- frutta sciroppata, banane, cachi, uva, fichi;
- uova sode o alla coque (2 a settimana); ricordiamo che l'albume è privo di colesterolo;
- formaggi freschi: ricotta, mozzarella, fiocchi di latte, crescenza, camembert: 1-2 volte alla settimana;
- condimenti: olio extravergine di oliva, olio di semi di mais o di soia;
- salumi: prosciutto cotto e crudo sgrassati, bresaola, speck magro (non più di 2 volte alla settimana);
- vino, birra, the, caffè, succhi di frutta.

Alimenti da evitare

- patatine fritte e/o in sacchetto;
- frutta secca;
- dolci: dolciumi e gelati alla crema e al cioccolato, torrone, dolci confezionati con burro o panna;
- latte e latticini: latte intero, yogurt intero, panna;
- pasta: tortellini, ravioli;
- pane all'olio, fette biscottate, crackers, grissini;
- carne grassa in genere, frattaglie, selvaggina, carne cucinata con abbondante condimento; carne di agnello (è difficile separare la parte magra dal grasso visibile), cappone;
- pesce: pesci grassi, come anguilla, carpa;
- salumi: salame, pancetta, mortadella, coppa grassa, cotechino, zampone;
- uova fritte;
- molluschi, frutti di mare, pesce sottolio (es. tonno, salmone);
- formaggi stagionati, tipo emmenthal, gorgonzola, provolone, grana, pecorino;
- condimenti e varie: burro, margarina, lardo, strutto, sughi elaborati; minestre preparate con brodo grasso di carne

Metodi di cottura

- evitare le frittiture
- pesce e carne: arrosto, alla griglia, in umido (senza troppo condimento), lessati, al cartoccio
- uova: sode, alla coque, in camicia, in frittata solo se senza condimento in padella antiaderente