

## A7.

### *Consigli dietetici in caso di ipercolesterolemia*

Il colesterolo può essere ridotto e la distribuzione dei lipidi nel sangue può essere migliorata osservando le seguenti indicazioni:

- riduzione della quantità totale di grassi assunti con l'alimentazione;
- riduzione della quantità di colesterolo, grassi saturi, acidi grassi trans (idroge-nati);
- raggiungimento di un adeguato peso corporeo;
- incremento dell'assunzione di fibra (frutta e verdura);
- incremento del consumo di legumi e pesce;
- incremento dell'attività fisica.

Questi obiettivi possono essere raggiunti con i seguenti suggerimenti suddivisi per tipo di alimento:

*Latticini:* evitare prodotti derivati da latte intero utilizzando latte e yogurt parzialmente scremati. Limitare l'assunzione di formaggi, sono concessi 1-2 volte a settimana formaggi freschi, come mozzarella, ricotta, crescenza, caprino fresco. Meglio evitare o ridurre al minimo il consumo di formaggi stagionati (grana, emmenthal ecc.).

*Carni:* evitare le frattaglie (fegato, cuore, ecc) e le carni grasse (salsicce, salame, stinco, pelle del pollo, ecc.). Privilegiare invece carni magre, come petto e coscia di pollo o tacchino, coniglio o lonza di maiale.

*Carni trasformate:* evitare l'uso abituale di salumi e insaccati (salame, coppa, pancetta, mortadella, ecc.). Sono concessi 1-2 volte la settimana affettati magri (se possibile privati del grasso visibile) come prosciutto crudo, cotto, bresaola, affettato di pollo o tacchino.

*Pesce:* Aumentare il consumo di tutto il pesce, in particolare di quello ricco di omega-3 come il pesce azzurro, mentre altri prodotti della pesca quali gamberi, gamberetti, frutti di mare, ecc. possono essere consumati solo occasionalmente.

*Uova:* concesse massimo due uova a settimana.

*Cereali:* pane, pasta, riso, farro, orzo, mais e tutti i cereali sono privi di colesterolo. Attenzione però ai prodotti trasformati che vengono abbinati a burro, strutto, grassi trans: evitare dolci confezionati (brioche, torte, biscotti, merendine e prodotti da forno in genere), piadine, pasta brisè o pasta sfoglia. Preparazioni domestiche di dolci possono meglio controllare la quantità e la qualità dei grassi delle ricette. Si consigliano i cereali integrali per aumentare l'assunzione di fibra.

*Grassi:* Evitare i grassi di origine animale, come burro, margarina e strutto. Evitare gli alimenti che contengono grassi idrogenati (acidi grassi trans), olio di coc-

co e olio di palma. Fare quindi attenzione alle etichette. Evitare maionese e salse in genere. Evitare le frittture o l'utilizzo anche in forno di prodotti già impanati (sono stati già fritti in precedenza), si possono cuocere in forno alimenti impanati in casa. È assolutamente consigliabile l'utilizzo di olio extravergine di oliva e di oli polinsaturi (girasole, mais) sempre a crudo.

*Frutta:* assumere quotidianamente 2-3 porzioni di frutta fresca di stagione. Limitare il cocco (ricco di grassi saturi).

*Verdura:* assumere quotidianamente 2-3 porzioni di verdura di stagione.

*Legumi:* Si consiglia di consumare legumi (compresa la soia) almeno 2 volte a settimana.

Sono importanti le frequenze di consumo settimanale dei vari gruppi di alimenti in quanto il consumo eccessivo di colesterolo o di grassi saturi di una giornata può essere compensato e bilanciato da quello dei giorni successivi. Pasta, riso, pane e cereali vanno assunti quotidianamente. Frutta e verdura: 5 porzioni al giorno (ad esempio 3 frutti e 2 contorni; oppure 3 contorni e 2 frutti). Carne bianca (coniglio, pollo, tacchino): 3-4 volte/settimana. Carne rossa: 1 volta/settimana. Pesce: 3-4 volte/settimana. Formaggi freschi (caprino fresco, ricotta, fiocchi di latte, crescenza, mozzarella): 1 volta /settimana. Legumi: 2 volte/settimana. Affettati magri (prosciutto crudo, cotto e bresaola) 1 volta/settimana. Uova: 1-2 uova a settimana, considerando anche quello che si utilizza per impasti e preparazioni.

*Anche i metodi di cottura sono importanti.* Si devono evitare le frittture e la cottura dei grassi che ne comportano una degradazione, sono invece consigliate cotture in pentola antiaderente, al vapore, al forno. A cottura ultimata si potrà aggiungere olio a crudo in particolare è da preferire quello extravergine di oliva.