



Sindrome Metabolica

La dieta

La dieta da adottare in caso di sindrome metabolica è la stessa che dovrebbe seguire una persona obesa e/o diabetica, naturalmente con una restrizione calorica adeguata e personalizzata.

In linea generale è utile:

- Aumentare il consumo settimanale di carni di pesce;
- Aumentare il consumo quotidiano di ortaggi e verdure freschi e di alimenti contenenti fibre e scorie.

Alimenti da ridurre	Alimenti da evitare
Limitare il consumo di latte intero e derivati fermentati (formaggi e latticini) preferendo il latte scremato e le versioni magre dei latticini (yogurt).	È indispensabile limitare al minimo l'apporto alimentare di grassi saturi (del burro, dei salumi e insaccati, delle frattaglie, dello strutto e del lardo), di carni grasse e di condimenti di origine animale (ricordando che il livello di assunzione raccomandato di colesterolo al giorno per un soggetto adulto sano è solo di 300mg e 1 bistecca di carne di bovino del peso di 100g ne contiene circa 70-75mg).
Limitare il consumo delle uova a 1-2 la settimana.	
Contenere l'uso del sale da cucina .	
Limitare gli alcolici e il vino (1 piccolo bicchiere di vino rosso a pasto è concesso solo se la glicemia è in buon controllo)	

Chiedi sempre a un professionista una dieta personalizzata.

Stile di vita

In cucina:

- Abituarsi a utilizzare i condimenti a crudo privilegiando la scelta per l'olio di oliva extravergine;
- Evitare frittture e cotture elaborate e prolungate a temperature elevate.



COUNSELLING

I nemici da combattere ogni giorno sono:

- La sedentarietà, praticando quotidianamente attività fisica (basta anche una sola breve passeggiata al giorno);
- Il tabagismo (specie per il fumo di sigaretta) smettendo o evitando di fumare.