



# Cuore, colesterolo e trigliceridi

## La dieta

Quando i grassi presenti nel sangue (colesterolo e trigliceridi) sono in eccesso aumenta il rischio di malattie cardiovascolari. È necessario fare attenzione al peso corporeo e all'alimentazione.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
latte scremato, latticini e formaggi freschi e light	latte intero o condensato, yogurt intero, formaggi stagionati	latte intero, latticini e formaggi grassi fermentati, burro, mascarpone, panna da cucina
pane, pasta – da farine integrali o poco raffinate – riso integrale, mais, orzo, farro	uova (non più di 2 a settimana)	cereali e farine raffinati
olio extravergine di oliva, olio di oliva, olio di semi per condire a crudo o a fine cottura a fuoco spento		margarina, strutto, lardo, olio di sansa, olio di palma, olio di cocco
legumi, frutta e verdura fresche di stagione tutti i giorni	patate e ortaggi zuccherini	frutta sciroppata, verdure inscatolate o in conserva
sale da cucina <5 g/die; insaporire con spezie	salsa di soia	salse agro-dolci contenenti glutammato
carni bianche, di pollo, di tacchino, di coniglio, di maiale magro, di agnello	carne rossa magra (1 volta ogni 15 giorni)	frattaglie, insaccati, parti grasse delle carni, hamburger (fast-food)



COUNSELLING

pesce fresco e surgelato fresco (pesce azzurro, nasello, merluzzo, orata, sogliola, trota, salmone)	pesce in scatola o conservato sotto sale e sott'olio	pesce crudo, molluschi, crostacei e frutti di mare, pesci affumicati, pesci precucinati e poi surgelati
spremute e succhi (100% frutta)	succhi con contenuto di frutta <85%	bibite dolcificate e gassate, con coloranti o caffeina
acqua oligominerale, tè verde non zuccherato, caffè d'orzo	caffè (non più di 2 tazzine al giorno, non zuccherato)	tè e caffè zuccherati
vino rosso (non più di 1 bicchiere al giorno ai pasti – non è necessario)	birra (1 – 2 bicchieri a settimana, meglio dealcolata)	superalcolici (grappe, distillati), aperitivi e cocktail a base di alcol e frutta
cotture al vapore o in pentola antiaderente, oppure lente a basse temperature	cotture prolungate alla griglia o al forno a temperature troppo elevate	fritto e cotture elaborate con intingoli
spezie e aromi naturali (aglio, cipolla, timo, maggiorana, salvia, rosmarino)	spezie irritanti (pepe, senape, peperoncino piccante)	salse e creme a base di uova crude, sale, grassi, dadi da brodo
cioccolato fondente (1 quadratino – almeno al 75% di cacao, se non è presente diabete - glicemia elevata)	dolciumi, 1 volta alla settimana	marmellate, creme dolci a base d uova, dolciumi e prodotti da forno lievitati contenenti zuccheri raffinati

**Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.**

### Stile di vita

Oltre alla dieta vi sono farmaci per abbassare i livelli dei grassi nel sangue che vanno prescritti dal medico, è sempre bene:

- seguire rigorosamente la dieta e praticare attività fisica ogni giorno (senza stress)
- smettere o evitare di fumare



- dedicare più tempo possibile al riposo notturno e alle attività ricreative e rilassanti.

Il tipo di **attività fisica** deve essere adatto alle condizioni di ogni persona e indicato dal proprio medico però, in linea generale, anche gli anziani o le persone che non hanno la possibilità di frequentare palestre e centri di riabilitazione, possono comunque:

- andare in bicicletta per 30 minuti al giorno per 5 giorni la settimana, allenandosi gradualmente (si comincia con 15 minuti e poi si arriva a 30 dopo un paio di settimane)
- nuotare in piscina per almeno 1 ora, due volte la settimana
- utilizzare le scale di casa e percorrere almeno 3 piani in salita e discesa, per un paio di volte al giorno
- praticare giardinaggio per almeno 30 minuti al giorno nella bella stagione
- praticare ballo di sala per almeno 1 ora e per 2 volte la settimana
- camminare all'aperto per almeno 30 minuti ogni giorno, allenandosi gradualmente.

**La dieta, i farmaci e l'attività fisica non si possono interrompere o modificare arbitrariamente, senza aver consultato il proprio medico.**