



## Giornata alimentare tipo

### Colazione:

- **Pane integrale** o **fette biscottate integrali** o **gallette** con composta di frutta o marmellata senza zucchero aggiunto.

*Oppure*

- **Latte parzialmente** scremato con **fiocchi di riso integrali** o mais.
- **Spremuta/frutta a piacere**
- **3-4 noci/ noccioline/ mandorle**
- **Caffè**

### Spuntini:

a metà mattina e metà pomeriggio con frutta fresca.

### Pranzo:

- Iniziare con **verdura cruda**
- 1 porzione di **pasta integrale** o **riso integrale** o altri cereali conditi con verdure e/o legumi.
- **Verdure cotte**
- Condimento: **olio extravergine di oliva** preferibilmente a crudo.

### Cena:

*A piacere una porzione di:*

- **Zuppa** o **minestrone** di verdure e legumi
- **Carne bianca** (1-2 volte a settimana) + verdure cotte
- **Carne rossa** (1 volta a settimana) + verdure cotte
- **Pesce** (2-3 volte a settimana, da preferire quello azzurro) + verdure cotte
- **Uova** (2-3 uova a settimana) + verdure cotte
- **Formaggio** (1 volta a settimana) + verdure cotte
- **Legumi** o **tofu** o **seitan** o altro tipo di proteine vegetali + verdure cotte
- Se gradito, un piccolo pezzo di **pane integrale** o 1-2 gallette integrali
- Condire con **olio extravergine** di oliva preferibilmente a crudo.

Le quantità devono essere stabilite a seconda delle necessità del soggetto. La dieta tipo qui riportata è da considerarsi solo a titolo di esempio. Rivolgersi a un medico dietologo o a un biologo nutrizionista per avere delle indicazioni alimentari adatte al proprio fisico e metabolismo.



DAL NOSTRO LABORATORIO



# Ipercolesterolemia

SCHEDA CONSIGLIO

# Ipercolesterolemia

L'ipercolesterolemia è caratterizzata da un eccesso di colesterolo nel sangue, in particolare del colesterolo "cattivo" LDL.

È considerata un fattore di rischio cardiovascolare ed è quindi bene seguire uno stile di vita e una dieta che aiutino a mantenere sotto controllo questi valori.



## Alimenti sconsigliati

Carni grasse, insaccati, burro, lardo, strutto, margarina, latte e yogurt interi, formaggi stagionati, frittiture, gelati, dolci, biscotti al burro, pane all'olio.



## Consigli sullo stile di vita

- **Riduzione del peso se è in eccesso.** Mantenere un indice di massa corporea nella norma (<math>< 25\text{kg/m}^2</math>) e il girovita inferiore a 102 cm negli uomini e a 88 cm nelle donne.
- **Praticare una leggera e regolare attività fisica.** Almeno 30-40 minuti al giorno per 3 giorni a settimana.
- **Evitare il fumo e l'alcool.**



## Consigli alimentari

- **Assumere quotidianamente frutta e verdura cruda.** È importante consumare frutta di stagione, possibilmente da coltivazione biologica, lontano dai pasti o eventualmente 15-20 minuti prima.
- **Consumare alimenti ricchi di acidi grassi essenziali omega-3** (ad esempio pesce azzurro e frutta secca a guscio).
- **Evitare il consumo di cibi fritti e limitare il consumo di grassi idrogenati.** Questi grassi tendono a innalzare i livelli di colesterolo cattivo LDL e ad abbassare quelli dell'HDL, come dimostrato da diversi studi.
- **Limitare il consumo di sale.** È importante non assumere più di 5-6 g di sale al giorno (circa 1 cucchiaino da caffè).
- **Limitare zuccheri semplici e carboidrati raffinati ad alto indice glicemico** (come pasta, pane, pizza, grissini, crackers, dolci).
- **Privilegiare alimenti ricchi di fibra** (ad esempio frutta, verdura e cereali integrali).