



Giornata alimentare tipo

Colazione:

- **tè o caffè** senza zucchero
- **4-5 fette biscottate** (integrali)
- **1 yogurt** bianco magro
- **acqua**

Spuntini:

- **un frutto**, preferibilmente di stagione

Pranzo:

- **pasta o riso integrale**, possibilmente condito con verdure
- **carne bianca o pesce**
- **verdure**
- condire con **olio extravergine** di oliva

Merenda:

- **1 frutto** di stagione

Cena:

- **minestra**, minestrone
- **pesce** con insalata
- condire con **olio extravergine** di oliva

Sarebbe bene eliminare il grasso visibile da carne e affettati consentiti, togliere la pelle dal pollo e limitare il consumo di formaggi a non più di una volta a settimana. 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 ad un biologo nutrizionista per avere delle indicazioni alimentari adatte al proprio fisico e metabolismo.



DAL NOSTRO LABORATORIO



Ipertrigliceridemia

SCHEMA CONSIGLIO

Ipertrigliceridemia

È caratterizzata da un'elevata concentrazione di trigliceridi nel sangue.

La fonte principale sono i carboidrati, che vengono trasformati dal fegato in trigliceridi e poi messi in circolo per arrivare alle cellule adipose.



Consigli sullo stile di vita

- **Eliminare le bevande alcoliche.** Oltre agli effetti nocivi dell'alcool, determinano un'elevata produzione epatica di trigliceridi.
- **Raggiungere o mantenere il peso forma.**
- **Svolgere un'attività fisica moderata almeno 3 volte la settimana.** Oltre a ridurre il rischio cardiovascolare, aiuta nella perdita di peso in caso di sovrappeso o obesità.



Alimenti consentiti

Pasta, riso, pane e cereali (orzo, farro, segale...) con moderazione e preferendo quelli integrali, fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie, carni magre con moderazione, pesce, prosciutto crudo, cotto e speck (previa eliminazione del grasso visibile), bresaola, uova, latte e yogurt bianco preferibilmente scremati, formaggi con moderazione, ricotta, fiocchi di latte, verdure, passati di verdure, patate con moderazione, olio extra vergine di oliva, frutta secca non zuccherina, aglio, cipolla, aceto, sottaceti, caffè, caffè d'orzo, tè, tisane non zuccherate.



Consigli alimentari

- **Ridurre la quantità di frutta preferendo la verdura.** La frutta ha un maggiore contenuto di zuccheri semplici rispetto alla verdura.
- **Evitare bevande zuccherate e succhi di frutta.** Apportano una grande quantità di zuccheri ma sono privi di fibre, che ne rallenterebbero e ridurrebbero l'assorbimento.
- **Consumare alimenti ricchi di fibre.** Le fibre velocizzano il transito intestinale collaborando a ridurre l'assorbimento di grassi e carboidrati.
- **Limitare il consumo di sale a non più di 5-6 gr. al giorno** (circa 1 cucchiaino da caffè).
- **Seguire una dieta povera di grassi** privilegiando l'olio extravergine di oliva per il condimento.



Alimenti sconsigliati

Formaggi fermentati o stagionati, cibi piccanti, salumi e insaccati, selvaggina, scatolame, fritti, melanzane, peperoni, funghi, frutta secca, spezie, cacao, cioccolato, mandorle, bevande alcoliche (vino, birra ecc.)

