

CONSIGLI DIETETICI PER IPERCOLESTEROLEMIA

Definizione

L'ipercolesterolemia è un eccesso di colesterolo nel sangue, in particolare di quello che viene definito "colesterolo cattivo" ovvero lipoproteine a bassa densità (LDL). Tale condizione rappresenta uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari.

Diagnosi

Alti livelli di colesterolo non producono sintomi diretti. Tuttavia, il colesterolo può essere facilmente misurato con un semplice esame del sangue e deve essere tenuto costantemente sotto controllo.

Valori desiderabili sono i seguenti:

- colesterolo totale: fino a 200 mg/dl
- colesterolo LDL: fino a 100 mg/dl
- colesterolo HDL: non inferiore a 50 mg/dl.

La presenza di livelli elevati di colesterolo totale è una condizione necessaria, ma non sufficiente per la diagnosi della malattia, che è determinata anche da altri fattori individuali e ambientali. Infatti, non solo esistono altre forme di ipercolesterolemia, ma l'aumento di colesterolo può essere secondario ad altre patologie.

Ruolo della nutrizione

Il colesterolo viene prodotto principalmente dall'organismo e solo in parte introdotto con la dieta. Tuttavia, sovrappeso, obesità, mancanza di attività fisica, diabete mellito e un'alimentazione squilibrata sono fattori di rischio che possono contribuire all'insorgenza dell'ipercolesterolemia. La dieta rappresenta, dunque, una parte fondamentale della terapia, che spesso necessita di un trattamento specifico farmacologico, sotto prescrizione e controllo medico.

Consigli dietetici

Gli obiettivi del trattamento dietetico per i pazienti affetti da ipercolesterolemia sono:

1. raggiungimento e/o mantenimento di un peso corporeo desiderabile con la normalizzazione della circonferenza vita, ossia della quantità di grasso depositata a livello addominale
2. scelta di cibi con basso contenuto di grassi saturi e colesterolo
3. riduzione del rischio di sviluppare le complicanze

Per limitare la quantità di colesterolo assunto con la dieta è importante limitare l'introito di grassi saturi scegliendo accuratamente gli alimenti e preferendo:

- latte o yogurt parzialmente scremati o scremati;
- formaggi preferibilmente freschi o light (ricotta, primo sale, fiocchi di latte, mozzarella) limitandone il consumo a 2 volte alla settimana;
- carne di pollo, tacchino, coniglio, vitello, maiale nei tagli più magri (petto, fesa, filetto, lonza);
- pesce tipo branzino, trota, sogliola, orata... limitando il consumo di pesci grassi (salmone, capitone, anguilla...), molluschi e crostacei;
- affettati come prosciutto cotto, crudo, speck sgrassati oppure bresaola, affettato di tacchino/pollo.
- uova al massimo 2 volte settimana;
- olio extra-vergine di oliva a crudo, come condimento, dosato sempre al cucchiaino.

Inoltre, per limitare la quantità di grassi assunti con la dieta è importante:

- limitare le conserve alimentari sott'olio (tonno o sgombro sott'olio, verdure sott'olio);
- evitare cibi precotti e piatti già pronti perché per la loro preparazione vengono utilizzati grossi quantitativi di condimenti, il più delle volte anche di bassa qualità;
- preferire metodi di cottura semplici, quali:
 - al vapore
 - alla griglia
 - al forno
 - al microonde
 - in padella antiaderente
- evitare le fritture e le impanature perché l'alimento assorbe il grasso di cottura;
- per insaporire i cibi evitare salse elaborate come maionese, salsa rosa e preferire l'utilizzo di spezie ed erbe aromatiche. Il sale, meglio se iodato, va aggiunto in piccole quantità;
- è concesso solo occasionalmente il consumo di dolci, poiché, oltre a contenere un'elevata quantità di zuccheri, se farciti con creme o panna (brioche, snack...) apportano molti grassi;
- aumentare il consumo di cibi ricchi in fibra, in quanto quest'ultima oltre ad aumentare il senso di sazietà ha anche un potere ipotriglicerimizzante e ipocolesterolemizzante;
- preferire pane, pasta e riso integrali; orzo e farro;
- inserire alimenti ad effetto ipocolesterolemizzante quali soia, lupini, avena.
-

Da ricordare

E' raccomandato aumentare l'attività motoria di tipo aerobio (camminata, corsa, bicicletta, cyclette...) e non fumare per aumentare il colesterolo "buono" ovvero lipoproteine ad alta densità (HDL) che ha un ruolo protettivo.

Su indicazione del medico o con il suo assenso, è possibile inserire nell'alimentazione integratori che contengano sostanze che riducono l'assorbimento intestinale del colesterolo.

Vero o falso

Il nostro organismo può fare a meno del colesterolo.

Falso

Il colesterolo è necessario per il corretto funzionamento dell'organismo: partecipa alla sintesi di alcuni ormoni (steroidi e sessuali), della vitamina D, dei sali biliari ed è un costituente delle membrane cellulari.

In presenza di ipercolesterolemia le uova sono bandite

Falso

Soltanto il tuorlo contiene grasso e la lecitina contenuta in esso ha effetti favorevoli sul metabolismo del colesterolo. Importante comunque non superare le 2-3 uova intere o tuorli a settimana.

Esistono formaggi magri e formaggi grassi.

Falso

Non esistono formaggi "magri" in assoluto, tutti contengono quantità importanti di grassi saturi e colesterolo. La distinzione che può essere fatta, piuttosto, è quella tra formaggi freschi e formaggi stagionati. Nel primo caso, poiché contengono una maggiore quantità di acqua, la porzione da consumare può essere più abbondante.



Vieni a trovarci su www.syrio.net