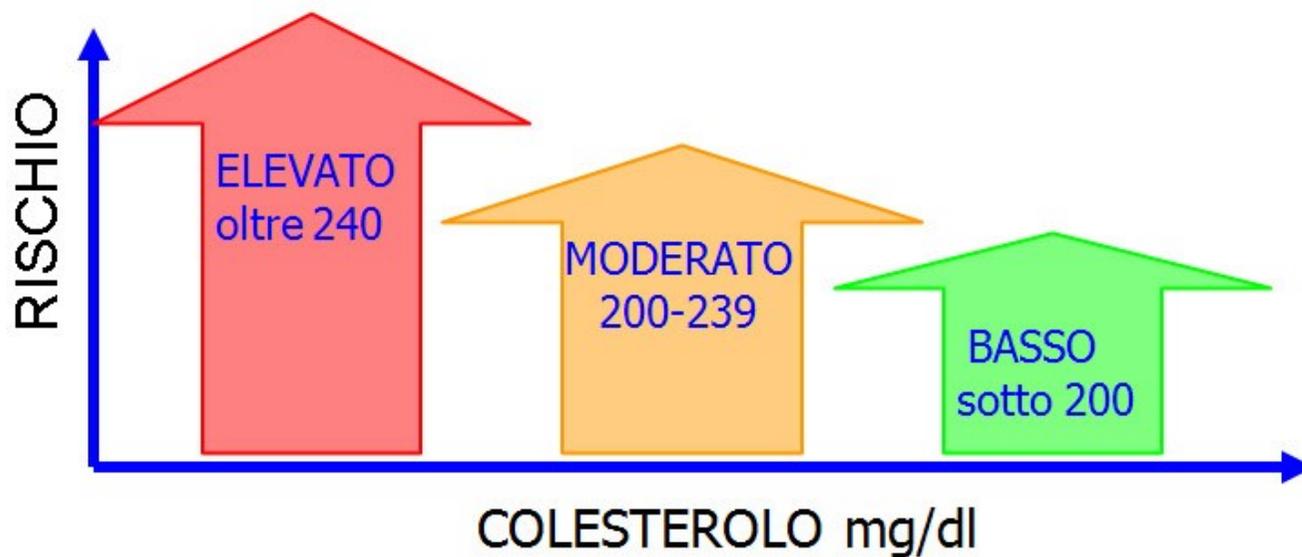


L'ipercolesterolemia è legata ad una alimentazione squilibrata, al fumo, alla sedentarietà, al sovrappeso, al diabete; più raramente è dovuta a un'alterazione genetica!



CONSIGLI PER RIDURRE IL COLESTEROLO

Dott.ssa PATRIZIA LANGE'
Via Umberto I 36
Robecchetto con Induno
Telefono: 349 3962692

www.studiomedicolange.it

Dott.ssa Patrizia Langé
Medico di Medicina Generale
Via Umberto I 36,
20020 Robecchetto con Induno

CONSIGLI PER RIDURRE IL COLESTEROLO



Un elevato valore del colesterolo totale – magari associato a un basso valore di colesterolo “buono” (HDL) e a un alto valore di colesterolo “cattivo” (LDL) –

è un segnale inequivocabile: se vogliamo salvaguardare la nostra salute, è necessario cambiare radicalmente lo stile di vita, in particolare le abitudini alimentari.

Gli studi scientifici evidenziano che questo profilo metabolico è direttamente correlato a un aumento del rischio di malattie coronariche.

Uomini e donne di mezza età in sovrappeso corrono un maggior rischio di avere alti valori di colesterolo. Per le donne, il problema si presenta spesso a partire dalla menopausa.

In caso di alti valori di colesterolo è essenziale adottare una **corretta alimentazione**. Nella maggior parte dei casi di ipercolesterolemia lieve o moderata, è **sufficiente mangiare meglio**; ma anche quando la dieta non risolve il problema, essa permette comunque di ridurre il dosaggio dei farmaci.



Colesterolo "Buono" - HDL

Le HDL prelevano il colesterolo dalle pareti delle arterie, ostacolando la formazione delle placche aterosclerotiche. Ecco perché il colesterolo HDL è comunemente detto “buono”.



Colesterolo "Cattivo" - LDL

Le LDL, al contrario, depositano il colesterolo in eccesso sulle pareti delle arterie, favorendo così la formazione delle placche. Per questo, il colesterolo LDL è definito “cattivo”.

PER QUANTO RIGUARDA L’ALIMENTAZIONE ECCO ALCUNI CONSIGLI

1. Consumare preferibilmente alimenti **ricchi di fibre** quindi cibi integrali, frutta e verdura e legumi.
2. Aumentare il consumo di **pesce**, in particolare quello azzurro ricco di acidi grassi Omega-3 e Omega-6
3. **Ridurre** il consumo di **grassi animali** come burro, lardo, strutto, tuorlo d’uovo, formaggi grassi, carni grasse, frattaglie
4. Scegliere **cotture semplici**, al vapore, al forno, alla griglia, al cartoccio ed evitare le fritture
5. **Evitare gli alimenti contenenti grassi vegetali idrogenati** questi sono sicuramente i nemici numero uno dell’ipercolesterolemia, la pericolosità di questi grassi deriva dalla loro capacità di innalzare i livelli di colesterolo totale abbassando contemporaneamente i livelli di colesterolo buono, i suddetti grassi sono presenti in quasi tutti gli alimenti quotidiani: brioches, grissini, crackers, biscotti, dolci, noccioline, moltissimi tipi di pane
6. Utilizzare **l’olio d’oliva extravergine** per condire le pietanze
7. Per quanto riguarda le **uova** considerate le innumerevoli proprietà benefiche di tale alimento è bene limitarne il consumo solo nei casi di comprovata ipercolesterolemia o in presenza di altre patologie che richiedano il monitoraggio costante dei valori ematici di colesterolo; in assenza di queste controindicazioni è possibile consumare



uova, facendo attenzione a non eccedere e a non abbinarle ad altri alimenti ricchi di colesterolo come frattaglie e crostacei o a cibi

ricchi di grassi di origine animale come insaccati grassi, burro e formaggi. Ricordiamoci infine che molti alimenti di origine dolciaria contengono tuorlo d’uovo così come alcuni tipi di pasta vengono preparati aggiungendo all’incirca un uovo ogni 100 grammi di prodotto.

8. Notevoli benefici sono attribuibili alle noci in base ai risultati di alcuni studi possiamo affermare che il consumo di 40-80 grammi di **noci** al giorno, in una dieta equilibrata, produce mediamente un calo dei livelli di colesterolo LDL (cattivo) di circa 8-12 mg/dL, mantenendo sostanzialmente invariati i valori del colesterolo HDL (buono). In termini nutrizionali, le noci sono piuttosto ricche di acidi grassi polinsaturi (omega 6 e 3), l’aminoacido arginina precursore dell’ossido nitrico (potente vasodilatatore), vitamina E dalle note proprietà antiossidanti, steroli vegetali e fibra.