

CONSIGLI GENERALI PER RIDURRE TRIGLICERIDI E COLESTEROLO

Per ridurre la concentrazione ematica di **trigliceridi** bisogna:

- limitare l'apporto di zuccheri semplici e grassi nella dieta
- evitare il consumo di alcool: vino, birra, aperitivi, amari e superalcolici
- aumentare il consumo dei grassi ω -3 contenuti naturalmente nel pesce pescato (soprattutto in quello azzurro: sgombro, sardine, acciughe...)

Alimenti ad alto contenuto di zuccheri semplici:

- Zucchero bianco e di canna: si consiglia, qualora non si riesca a farne a meno, di sostituirli con dolcificante a base di aspartame o saccarina.
- Dolciumi: andrebbero assunti solo occasionalmente
- Frutta fresca: va consumata con moderazione e senza eccessi, in quanto è naturalmente ricca di fruttosio (zucchero della frutta). Non superare la dose giornaliera di 300 grammi.
- Frutta disidratata, sciroppata e succhi di frutta: meglio evitarli perché oltre a contenere fruttosio sono addizionati ulteriormente con zuccheri aggiunti.
- Bibite: tè confezionato, cola, aranciata, acqua brillante

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: prosciutto cotto, crudo, speck sgrassati oppure bresaola, affettato di tacchino/pollo.
- uova: massimo 2 alla settimana.
- come condimento preferire l'olio extra-vergine di oliva a crudo, dosato sempre al cucchiaino. Evitare burro, margarina e grassi animali in generale.

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 ed evitare le frittture 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, se farciti con creme o panna (brioche, snack) apportano molti grassi.

*A cura della Dott.ssa Chiara Pusani
Dietista*