

Ipercolesterolemia

L'ipercolesterolemia, rappresenta una patologia non preoccupante di per sè, ma per i danni che può provocare all'organismo, a partire dall'aterosclerosi con tutte le sue complicanze.

Poichè il colesterolo è presente soprattutto negli alimenti d'origine animale, in pratica i cosiddetti "secondi", si dovrà porre attenzione soprattutto a questi, organizzandoli come segue:

- 2 volte/settimana: carne;
- 2 volte/settimana: pesce;
- 1 volta/settimana: formaggio;
- 1 volta/settimana: affettato;
- 1 volta/settimana: legumi.

Le raccomandazioni in generale sono le seguenti:

- abituarsi a mangiare un primo e un secondo al giorno, aumentando il consumo di frutta e verdura;
- imparare a condire con oli vegetali, meglio se extravergine d'oliva;
- evitare il grasso evidente degli alimenti;
- evitare i cibi multicomposti, preferendo quelli semplici;
- non utilizzare impanature;
- preferire i metodi di cottura che non richiedono grassi aggiunti (es. griglia, ai ferri, al cartoccio...);

Cibi da eliminare o ridurre, distinti per categorie:

latticini: vanno limitati in generale, accettabili solo quelli riportati sotto;

pane e pasta: non vi sono limitazioni particolari, se non verso biscotti e pasta all'uovo;

carne: frattaglie, fegato, parti grasse del maiale;

pesce: anguilla, capitone, crostacei, mitili, molluschi;

salumi e insaccati: tutti (crudo e cotto magri e bresaola non vanno esclusi ma limitati);

uova: se proprio desiderate, vanno limitate ad un paio ogni 15 giorni;

verdure: nessuna limitazione; aumentare il consumo di legumi per equiparare la riduzione della carne;

frutta: evitare la frutta secca, limitare uva, cachi, fichi e banane;

condimenti: condimenti di origine animale e brodi in genere;

bevande: bevande dolci e superalcolici;

dolci: vanno evitati in generale, soprattutto quelli di pasticceria.

Cibi permessi, distinti per categorie:

latticini: latte e yogurt scremati, formaggi magri quali crescenza, mozzarella, ricotta, scamorza e i vari formaggi "light";

pane e pasta: non vi sono limitazioni particolari, se non verso biscotti e pasta all'uovo;

carne: pollame e vitello, ben sgrassati;

pesce: nessuna limitazione, oltre quanto detto sopra;

salumi e insaccati: prosciutto crudo e cotto magri e bresaola, con moderazione;

uova: se proprio desiderate, vanno limitate ad un paio ogni 15 giorni;

verdure: favorire il consumo di legumi;

frutta: tutta ottima, escluso la frutta secca, limitando uva, cachi, fichi e banane;

condimenti: olio d'oliva o extravergine;

bevande: nessuna limitazione, salvo quanto riportato sopra;

dolci: limitarli alle occasioni speciali.