

ATEROSCLEROSI



L'aterosclerosi è un indurimento della parete delle arterie con restringimento del lume del vaso, in seguito alla formazione della placca ateromatosa. La placca può crescere fino a occludere completamente il vaso o piccoli frammenti possono staccarsi e occludere a distanza le arterie del cuore (infarto), del cervello (ictus) e delle gambe (trombosi). Tra gli elementi più importanti responsabili della formazione e dell'aumento delle dimensioni della placca ateromatosa, vi è un eccessivo consumo di alimenti ricchi di particolari tipi di grassi. Inoltre la presenza di ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, diabete ed obesità sono fattori causali della formazione dell'ateroma. Pertanto la dieta svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione dell'aterosclerosi e dei suoi fattori di rischio.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Frutta: mele, pere, agrumi, anguria, melone, frutti di bosco, fragole, banane meglio se acerbe, ciliegie, albicocche, cocco **Frutta secca:** noci, mandorle, pistacchi **Verdura/ortaggi:** sia crudi che cotti, germogli di soia **Carne:** tacchino, pollo (senza pelle) cotti alla piastra o al vapore **Pesce:** sogliola, pagello, orata, branzino, merluzzo, salmone, sardine, aringhe, pesce azzurro, anguilla, tonno, meglio se bolliti, al forno o al vapore **Uova Latte e derivati, formaggi/latticini:** latte scremato **Cereali:** pane, pasta e riso integrali **Condimenti:** spezie ed erbe, preferire l'olio extravergine di oliva, in subordine olio di semi di girasoli o di arachidi **Legumi:** preparati come si preferisce.

ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione)

Frutta: uva, loti e fichi **Verdura/ortaggi:** patate **Carne:** manzo, vitello, agnello, evitare soprattutto le parti più grasse dell'animale, cotta ai ferri e o alla brace o in padella **Pesce:** crostacei, frutti di mare **Uova Latte e derivati, formaggi/ latticini:** formaggi freschi, nella versione light se disponibili: stracchino, fiocchi di latte, ricotta di mucca e di pecora **Cereali:** pane, pasta ottenuti da farine raffinate "bianche", riso brillato **Bevande:** vino e birra.

ALIMENTI VIETATI

Carne: insaccati, wurstel, salsicce, pancetta, guanciale **Latte e derivati, formaggi/latticini:** panna, latte intero **Dolci e snack:** dolciumi, caramelle, palatine fritte, fiocchi di mais al forno o fritte in sacchetto, prodotti dolci e salati già confezionati **Condimenti:** strutto, lardo, burro, margarina, salse già pronte, sale, zucchero, cibo sotto sale **Bevande:** bevande zuccherate (sia con zucchero aggiunto, che con materie prime ricche di zucchero), liquori e superalcolici.