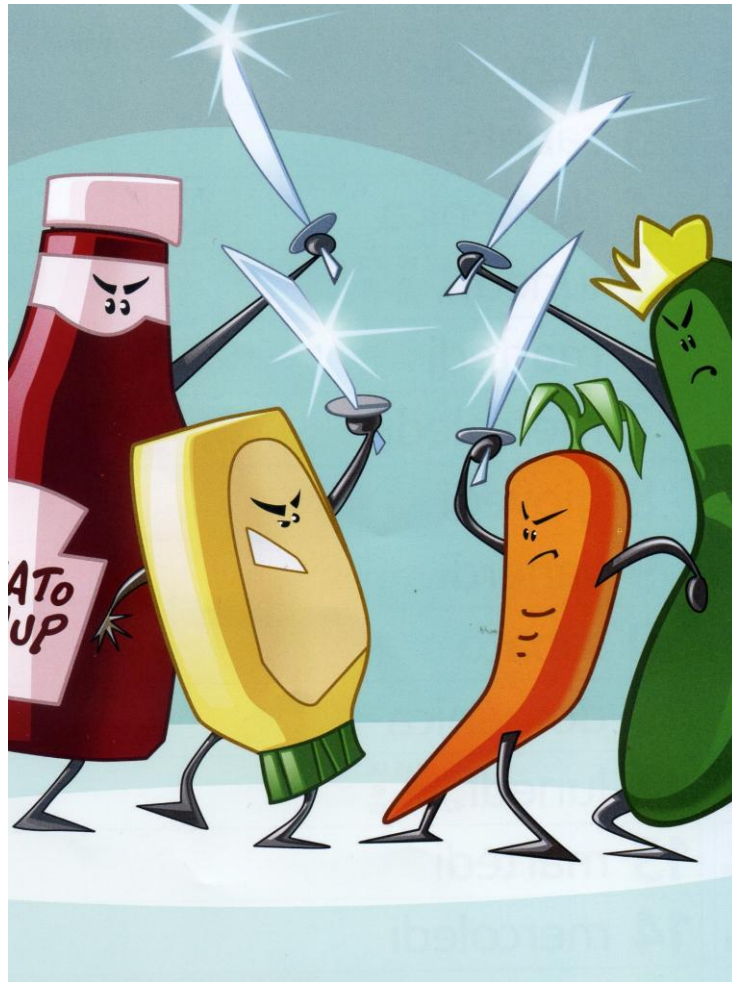


IPERCOLESTEROLEMIA



Il colesterolo è una molecola lipidica, necessaria per molte funzioni dell'organismo umano. Questo nutriente è presente solo negli alimenti di origine animale e, quando il suo livello nel sangue (colesterolemia) è troppo alto, può essere dannoso per la salute. Infatti, il colesterolo in eccesso si deposita sulle pareti dei vasi sanguigni e contribuisce a formare la placca aterosclerotica, aumentando così il rischio di infarto ed ictus. La colesterolemia è considerata normale se inferiore al valore di 200 milligrammi per decilitro di plasma, anche se studi molto recenti hanno dimostrato che quanto è più basso questo valore, tanto minori sono i rischi per la salute.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Frutta in genere **Verdura/ortaggi**: sia crudi che cotti (in particolar modo germogli di soia che sono ricchi di steroli, molecole in grado di inibire l'assorbimento intestinale di colesterolo), patate bollite e al forno, alghe, ricche di acidi grassi polinsaturi, che favoriscono l'eliminazione del colesterolo dal sangue **Pesce**: sogliola, pagello, orata, branzino, merluzzo, sardine, aringhe, pesce azzurro, anguilla da preferire bolliti, al forno o al vapore **Latte e derivati, formaggi/latticini**: latte scremato, yogurt bianco e alla frutta **Dolci e snack**: cacao, cioccolato **Cereali**: pane, pasta e riso integrali, conditi solo con olio extravergine di oliva, barrette di crusca e cereali integrali da colazione **Condimenti**: olio extravergine di oliva o, in alternativa, oli vegetali (di semi di girasole, di arachidi, mais) **Legumi** in genere.

ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione)

Carne: tacchino, pollo (cotti senza pelle) ai ferri o al vapore, bresaola e prosciutto crudo (togliere accuratamente il grasso), filetto di manzo (rimuovere il grasso prima della cottura), preferibilmente ai ferri e/o alla brace

Latte e derivati, formaggi/latticini: formaggi light **Condimenti:** margarina.

ALIMENTI VIETATI

Carne: milza, fegato, animelle, cervello, cuore, rene, polmone di qualsiasi animale, lingua di manzo, bistecca e altri tagli grassi di carne bovina, suina, ovina, di cavallo, mortadella, prosciutto cotto, salame, coppa, wurstel, lardo

Pesce: ostriche, gamberi, mazzancolle, granchio, cozze, vongole **Uova**

Latte e derivati, formaggi/latticini: latte intero, formaggi, latticini, panna **Condimenti:** burro, strutto.