

SINDROME METABOLICA



Con i termini di sindrome metabolica, si descrive una condizione clinica caratterizzata dalla contemporanea presenza di almeno tre delle seguenti patologie; obesità, ipertensione, intolleranza al glucosio / diabete mellito di 2° tipo, ipercolesterolemia ed infine ipertrigliceridemia. Si stima che il 25% dei soggetti adulti nei Paesi occidentali ne sia affetto. Lo sviluppo di sindrome metabolica aumenta significativamente il rischio di malattie cardiovascolari, quali ictus, embolia ed infarto. La causa prima della sindrome metabolica è l'accumulo di grasso addominale. Pertanto il regime alimentare da seguire per prevenire o curare la sindrome metabolica è innanzitutto mirato al controllo del peso corporeo. Inoltre, un'attività fisica regolare e un trattamento medico adeguato spesso sono richiesti accanto alla dieta per il trattamento di questa condizione.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Frutta mele, pere, frutti di bosco, kiwi, agrumi, anguria e pesche
Verdura/ortaggi crudi, bolliti o cotti al vapore, insalate mischiando

preferibilmente ingredienti di diverso colore **Carne** pollo e tacchino alla piastra o al vapore, rimuovendo la pelle prima della cottura **Pesce** sogliola, spigola, orata, alici, sgombro, merluzzo, platessa bolliti o al forno **Condimenti** Condire con olio EVO (non oltre due cucchiaini al giorno), spezie, erbe, succo di limone, aceto **Bevande** bere molla acqua oligominerale.

ALIMENTI SCONSIGLIATI (da assumere con moderazione)

Frutta secca **Legumi** fagioli, ceci, piselli, lenticchie **Carne** filetto di manzo e vitello **Pesce** crostacei, frutti di mare **Uova** due a settimana **Latte e derivati, formaggi/latticini** latte scremato, varianti light di ricotta e stracchino, yogurt, parmigiano e grana **Cereali** pasta, pane senza sale e fette biscottate da farine integrali (non più di due mezze porzioni al giorno in totale) **Dolci e snack** gelato di frutta, marmellata, cioccolato fondente oltre il 75%.

ALIMENTI VIETATI

Frutta fichi, uva, banane, castagne **Verdura/ortaggi** patate **Carne** insaccati, wurstel, salsicce **Latte e derivati, formaggi/latticini** latte intero, formaggi **Cereali** pane e pasta da cereali raffinati, grissini, crackers: **Dolci e snack** zucchero da cucina, miele, dolciumi, snack, creme, biscotti, gelato alle creme **Condimenti** alimenti sotto sale e in salamoia, cibi fritti, sale, dado, panna, condimenti e salse già pronte, oli vegetali, strutto, margarina, burro, alimenti sott'olio **Bevande** zuccherate, alcolici.