

INDICAZIONI PER IL TRATTAMENTO DELLE DISLIPIDEMIE LEGATE AD UN AUMENTO DI COLESTEROLO E TRIGLICERIDI O SOLO DI TRIGLICERIDI

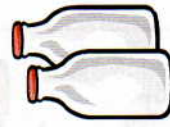
1. Alimenti non consentiti

- Grassi animali (burro, lardo, strutto, pancetta)
- Frattaglie (fegato, rognone, ecc);
- Carni grasse e semi-grasse in genere o cucinate in frittura;
- Zucchero, miele, marmellate e gelatine di frutta, biscotti, cioccolato, gelati e tutti i dolciumi in genere;
- Bibite dolci;
- Birra, vino ed alcolici.



Riguardo a tutti gli altri alimenti tenere conto di quanto segue

- **Latte:** può essere consumato quello parzialmente scremato; consentito lo yogurt magro e lo yogurt magro alla frutta dolcificato con aspartame.



- **Pane, fette biscottate e similari:** consentito il consumo di pane e grissini comuni, senza grassi aggiunti, oppure in forma integrale. Non sono indicati invece pane all'olio o condito, grissini conditi, cracker, gioppini e prodotti similari.



- **Pasta e riso:** sono consentiti anche in forma integrale, purché conditi moderatamente e con i grassi consigliati. Evitare i sughi elaborati e preparati con grassi di origine animale. Ridurre il consumo di primi piatti particolarmente calorici (ravioli, tortellini, lasagne, cannelloni, ecc) e pasta all'uovo (tagliatelle, ecc).



- **Carni e pesci:** le carni devono essere scelte tra le parti più magre e meno venate e devono essere completamente private del grasso visibile. La carne va consumata non più di 4-5 volte alla settimana dando la preferenza alle carni bianche (pollo, coniglio, tacchino, ecc).



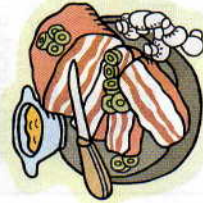
Le carni rosse devono essere consumate non più di 1-2 volte alla settimana. Va ricordato tuttavia che la composizione delle carni dei giorni nostri è significativamente diversa da quella del passato: gli animali sono oggi alimentati in modo tale che il risultato finale sia una carne meno grassa.



Il consumo di pesce va incrementato (almeno 3-4 volte alla settimana).

Consumare con moderazione crostacei e molluschi. Porre attenzione ai metodi di cottura delle carni e dei pesci.

PREFERIRE le cotture al forno, ai ferri, alla griglia, al cartoccio, in pentole antiaderenti.



Salumi e insaccati: sono consentiti due o tre volte la settimana prosciutto crudo, cotto, bresaola e speck accuratamente privati del grasso visibile. Evitare salame, coppa, pancetta, mortadella e tutti gli altri salumi.

- **Formaggio:** sono consentiti due volte la settimana mozzarella, caprino, crescenza, scamorza, formaggi freschi, formaggi del commercio con dicitura "light", ricotta di vacca. Evitare tutti gli altri. Non aggiungere parmigiano, grana, pecorino sui primi piatti.



- **Uova:** vanno limitate a 2 alla settimana, comprese quelle utilizzate per eventuali preparazioni (torte salate, polpettoni, pasta all'uovo). L'albume può essere consumato più frequentemente.

• Verdure ed ortaggi:

non ci sono limitazioni al consumo di vegetali; consumare le patate al posto di pane e pasta. Anche in questo caso porre attenzione al metodo di cottura; evitare di cucinare le verdure impanate o ripiene o cucinate con grassi di origine animale o con eccessiva quantità di condimento.



Legumi: consumare 1-2 volte alla settimana in sostituzione del secondo o insieme alla pasta (piatto unico) o come secondo.

- **Frutta:** consumare frutta di stagione, evitando banane, fichi, cachi, uva, frutta essiccata, frutta oleosa, frutta sciropata, datteri e castagne. Consumare al massimo 2-3 porzioni di frutta al giorno. Evitare macedonie dolcificate con zucchero e/o liquori.



