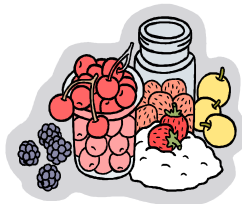


Condimenti: è preferibile utilizzare olio d'oliva o extra-vergine d'oliva. Utile può anche essere l'utilizzo di olio di riso.



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

Per le persone che presentano **unicamente valori di colesterolo elevati** e valori normali di trigliceridi valgono le indicazioni precedenti, ma possono assumere con moderazione bevande alcoliche, bibite, zucchero, miele, marmellate e frutta di qualunque tipo.



PER INFORMAZIONI

IMMUNOEMATOLOGIA E SERVIZIO TRASFUSIONALE dell'ASL BI
Tel. 015/3503550

SERVIZIO DI DIETOLOGIA dell'ASL BI
Tel. 015/3503836



Il termine di **dislipidemia** indica un anormale livello dei lipidi ematici (i grassi che circolano nel sangue), cioè di colesterolo e/o trigliceridi. Elevati livelli di tali lipidi sono associati ad **un aumento del rischio di malattie cardiovascolari**.

Il **trattamento dietetico** è basato sulla riduzione dei lipidi della dieta e di quei principi nutritivi che possono, se consumati in eccesso, provocarne l'aumento. La dieta inoltre, se da un lato prevede una limitazione nel consumo di alcuni alimenti, dall'altra deve esaltare l'assunzione di altri; **alcuni cibi infatti contengono sostanze in grado di controllare il livello dei lipidi ematici**.



Va inoltre ricordato che un incremento dell'**attività fisica** quotidiana assume un ruolo fondamentale nel trattamento dei disordini lipidici.



In generale la dieta risponde a quelle che sono le indicazioni per una sana e corretta alimentazione. Il **calo ponderale** è previsto solo nel caso in cui sia effettivamente presente un peso eccessivo, che di per sé costituisce già un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari.



La dieta va frazionata nei tre pasti principali (prima colazione, pranzo e cena). La presenza di **spuntini** fra i pasti può essere consigliata nel rispetto di un'adeguata distribuzione dei principi nutritivi nella dieta.



AZIENDA SANITARIA LOCALE BI - BIELLA

SERVIZIO TRASFUSIONALE SERVIZIO DI DIETOLOGIA

Consigli alimentari per i donatori di sangue

per il controllo delle
alterazioni dei grassi
nel sangue (**dislipidemie**)



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 semigrasse in genere o cucinate in frittura;
- Zucchero, miele, marmellate e gelatine di frutta, biscotti, cioccolato, gelati e tutti i dolci 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.

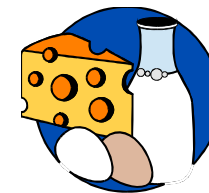


- Il consumo di pesce va incrementato (almeno 3-4 volte alla settimana).
 - Consumare con moderazione crostacei e molluschi.
 - Porre attenzione ai metodi di cottura delle carni e dei pesci.
- Preferire le cotture al forno, ai ferri, alla griglia, al cartoccio, in pentole antiaderenti.



- **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.

- **Formaggi:** sono consentiti due volte la settimana mozzarella, caprino, crescenza, scamorza, tommini freschi, formaggi del commercio con dicitura *light*, ricotta di vacca. Evitare tutti gli altri. Non aggiungere parmigiano, grana o 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, ripiene, 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 sciroppata, datteri e castagne. Consumare al massimo 2-3 porzioni di frutta al giorno. Evitare macedonie dolcificate con zucchero e/o liquori.

