

## Dieta per il colesterolo alto:

## STILE DI VITA

### Alimenti vietati

- Agnello e maiale
- Frattaglie ed affettati
- Latte intero
- Panna e burro
- Formaggi stagionati
- Gelato
- Tuorlo d'uovo
- Prodotti da forno
- Cioccolato
- Olio di cocco o di palma
- Maionese

### Alimenti consentiti

- Cereali integrali
- Pesce magro (Merluzzo)
- Carne magra (pollo, tacchino)
- Latte scremato e yogurt magro
- Ricotta
- Sorbetti
- Margarina vegetale
- Cacao in polvere
- Olio di oliva, mais, girasole o soia
- Frutta e verdure fresche
- Frutta secca, semi e noci
- Caffè fatto con la moka

MEDICINA360.COM

- ⇒ Un'alta % di HDL nel sangue riduce il rischio di patologie cardiovascolari.
- ⇒ Solo l'attività fisica continuativa e l'interruzione dal fumo, favoriscono un aumento di colesterolo HDL.
- ⇒ I più importanti fattori di rischio che modificano i valori ottimali di colesterolo LDL sono:
  - ◆ Fumo di sigaretta
  - ◆ Ipertensione
  - ◆ HDL basso (< 40 mg/dl)

### 1. ATTIVITA' FISICA:

anche un modesto esercizio fisico, come camminare a passo veloce per 30-40 minuti per 3-5 giorni la settimana, produce risultati positivi aumentando il consumo calorico, contribuendo a ridurre il peso corporeo e i valori di colesterolo, trigliceridi, glicemia e riducendo i valori pressori.

### 2. NON FUMARE:

il fumo fa abbassare i livelli di colesterolo "buono" e danneggia le arterie aumentando molto il rischio di malattie cardiovascolari.

### 3. PATOLOGIE COESISTENTI:

con l'aiuto del medico, controllare l'ipertensione arteriosa e il diabete mellito.

### 4. ELIMINARE I KG DI TROPPO e il giro vita in eccesso:

valori inferiori a 88 cm per la donna,  
 valori inferiori a 102 cm per l'uomo

Cardiologia di Dolo  
 Direttore f.f Dott.Marco Michieletto

## COLESTEROLO

Il colesterolo è una sostanza grassa molto importante per il nostro corpo ma in grado di diventare dannosa se presente nel sangue in elevate quantità . Valori alti di colesterolo nel sangue non si accompagnano a sintomi premonitori ed è per questo che si deve misurare il valore di colesterolo attraverso un semplice prelievo di sangue.



Coordinatore infermieristico: Dott.ssa Bertolin Monica

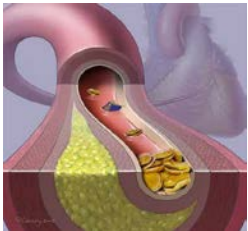


## COLESTEROLO BUONO O CATTIVO

Il colesterolo **LDL** viene definito **cattivo** perché si deposita sulle pareti delle arterie ostruendo il flusso sanguigno.

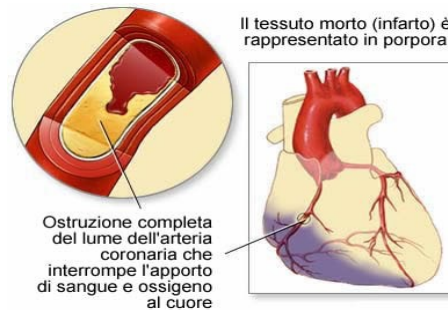
E' un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari come l'infarto cardiaco e l'ictus cerebrale.

Il colesterolo **HDL** viene definito **buono** in quanto non provoca nessun danno alle arterie ma anzi, rimuove il colesterolo dalle pareti dei vasi trasportandolo al fegato. Un basso valore di HDL significa che ci sono poche lipoproteine che tolgono il colesterolo dalle arterie con conseguente aumento della pressione arteriosa e aumento del rischio di formazione di trombi.



## PARAMETRI DI RIFERIMENTO

Parametri	Valori desiderabili	Valori a rischio moderato	Valori a rischio elevato
Colesterolo Totale	<200	200-239	>240
Colesterolo LDL	<100	130-159	>160
Colesterolo HDL/ uomo	> 39	35-39	<35
Colesterolo HDL/donna	>45	40-45	<40



⇒ Per mantenere alti i livelli di colesterolo buono (HDL) si punta sull'alimentazione e sull'attività fisica.

## COLESTEROLO E ALIMENTAZIONE

L'alimentazione ha un'influenza importante nel controllo del colesterolo.

La correzione dello stile alimentare, nelle forme più lievi, può rappresentare la sola terapia.

In associazione con una terapia farmacologica, un'alimentazione adeguata può potenziare l'efficacia dei farmaci ipocolesterolemizzanti e permettere di ridurre la posologia.

Il colesterolo è presente solo negli alimenti di origine animale soprattutto carne rossa, interiora, insaccati, burro, uova (tuorlo), latte intero e derivati.

Nessun alimento di origine vegetale contiene colesterolo.

**Colesterolo buono e cattivo:**

**Il colesterolo buono (HDL)** riporta al fegato il colesterolo in eccesso e riduce l'ossidazione dell'LDL nelle arterie diminuendo i rischi cardiovascolari.

**Valori ottimali:** superiore ai 40 mg per 100 dl di sangue.

**Il colesterolo cattivo (LDL)** quando è in eccesso tende ad infiltrarsi nelle pareti delle arterie, si ossida e forma le pericolose placche aterosclerotiche.

**Valori ottimali:** superiore ai 40 mg per 100 dl di sangue.

BENESSERE360.COM