

Dieta per il colesterolo alto:

Alimenti vietati	Alimenti consentiti
<input type="checkbox"/> Agnello e maiale	<input type="checkbox"/> Cereali integrali
<input type="checkbox"/> Frattaglie ed affettati	<input type="checkbox"/> Pesce magro (Merluzzo)
<input type="checkbox"/> Latte intero	<input type="checkbox"/> Carne magra (pollo, tacchino)
<input type="checkbox"/> Panna e burro	<input type="checkbox"/> Latte scremato e yogurt magro
<input type="checkbox"/> Formaggi stagionati	<input type="checkbox"/> Ricotta
<input type="checkbox"/> Gelato	<input type="checkbox"/> Sorbetti
<input type="checkbox"/> Tuorlo d'uovo	<input type="checkbox"/> Margarina vegetale
<input type="checkbox"/> Prodotti da forno	<input type="checkbox"/> Cacao in polvere
<input type="checkbox"/> Cioccolato	<input type="checkbox"/> Olio di oliva, mais, girasole o soia
<input type="checkbox"/> Olio di cocco o di palma	<input type="checkbox"/> Frutta e verdure fresche
<input type="checkbox"/> Maionese	<input type="checkbox"/> Frutta secca, semi e noci
	<input type="checkbox"/> 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)

STILE DI VITA

- 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

Dipartimento di Medicina Specialistica con attività di accettazione e urgenza
U.O.C Cardiologia P. O. Dolo
Direttore di U.O. Dott.ssa Sara Calamelli
Coordinatore infermieristico Dott.ssa Claudia Bonivento
Tel. Segreteria: 0415133330

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.



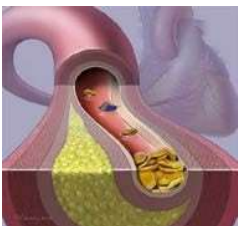


COLESTEROLO BUONO O CATTIVO

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

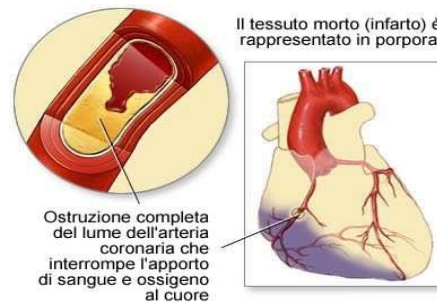
E' un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari come l'infarto cardiaco e l'ictus cerebrale.

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 mo-	Valori a rischio elevato
Colesterolo Totale	<200	200-239	>240
Colesterolo LDL	<100	130-159	>160
ColesteroloHDL/uomo	> 39	35-39	<35
ColesteroloHDL/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