



## ASSOCIAZIONE SAMMARINSE CUORE-VITA

Via N. Bonaparte, 45 - 47890 SAN MARINO

Tel. fax 0549-991011 - Cell. 3357330499 e-mail: info@cuore-vita.sm // www.Cuore-Vita.sm



# Per il controllo del tuo colesterolo

Alimentarsi in maniera appropriata è la scelta iniziale, e per certi versi più importante, per ridurre il colesterolo nel sangue, con l'obiettivo di prevenire le malattie cardiovascolari, e più in generale di mantenere uno stato di benessere e di salute nel tempo. In questo articolo troverete alcune indicazioni su come raggiungere questo obiettivo, imparando a selezionare gli alimenti e le tecniche di cottura più adatte.

**1 - Cibi di origine vegetale e animale:** per tenere sotto controllo il tasso di colesterolo nel sangue, un importante criterio generale di scelta è preferire i cibi di origine vegetale a quelli di origine animale. I cibi di origine vegetale (frutta, verdura, legumi ecc.) sono infatti privi di colesterolo e, soprattutto, molto poveri di quei particolari grassi, denominati tecnicamente "saturi", che tendono a elevare i livelli di colesterolo nel sangue.

**2 - Grassi alimentari:** ponete particolare attenzione alla scelta dei grassi da utilizzare sia nella preparazione sia nel condimento dei cibi. Limitate l'uso del burro, dello strutto e soprattutto delle margarine dure in panetto, e preferite invece gli oli vegetali, sia l'olio di mais (il più efficace assieme agli altri oli di semi ricchi in acido linoleico, nel ridurre la colesterolemia, anche per il suo elevato tenore di fitosteroli) sia l'olio di oliva extravergine.

**3 - I primi piatti ed il pane:** se il vostro peso non è in eccesso, scegliete a vostro piacere i primi piatti. Fate attenzione al condimento, che va preparato seguendo le indicazioni del punto precedente. Anche il pane, se il vostro peso non è in eccesso, non aumenta il livello del colesterolo (attenzione però al pane "condito").

**4 - La carne e il pesce:** limitate la carne a non più di tre/quattro pasti settimanali, dando la preferenza al pollame, ai tagli magri di manzo, di cavallo, di maiale, alla carne di coniglio. Affiancate a questi tre/quattro pasti di carne tre o quattro piatti settimanali di pesce, inclusi i pesci cosiddetti "grassi". Il pesce rappresenta infatti un alimento assai povero di grassi saturi, e allo stesso tempo nutriente e ricco di acidi grassi polinsaturi particolari (gli "omega-3").

**5 - Formaggi, latte e yogurt:** è opportuno consumare non più di due volte la settimana secondi piatti a base di formaggio. Possono essere assunti invece più liberamente i derivati della parte proteica del latte, quali la ricotta magra e i cosiddetti "fiocchi di latte". Preferite il latte e lo yogurt parzialmente scremati. Un'assunzione regolare di latte, yogurt e formaggi è tuttavia importante, specialmente nelle fasi della vita in cui l'organismo ha particolarmente bisogno di calcio (l'infanzia) o tende a perderne (l'età avanzata).

**6 - I salumi:** i salumi possono essere consumati un paio di volte la settimana. Preferite il prosciutto crudo, dopo averlo privato del grasso visibile, o la bresaola.

**7 - Legumi, verdura e frutta:** aumentate il consumo dei legumi (per esempio fagioli, piselli, ceci, lenticchie ecc.) che rappresentano una fonte preziosa di proteine, di verdure e ortaggi di qualsiasi tipo, e di frutta. Tutti i vegetali sono infatti praticamente privi di grassi e sono ricchi invece di fibra alimentare (e soprattutto di fibra solubile), efficace nel controllo della colesterolemia.

**8 - Uova, fegato e cervella:** l'assunzione di cibi particolarmente ricchi di colesterolo va moderata, riducendo l'uso di uova a non più di due o tre la settimana (tenendo conto anche di quelle eventualmente utilizzate nella preparazione di paste all'uovo, torte, maionese,impanature ecc) e consumando solo eccezionalmente le cervella e il fegato.

**9 - Caffè, tè, cioccolato, vino** non influenzano in genere la colesterolemia: il vino, in dosi moderate, può aumentare i livelli di colesterolo "buono" (o HDL).

**10 - Preparazione e cottura dei cibi:** per le carni e per il pesce sono da preferirsi le cotture alla griglia, al cartoccio, alla piastra, mentre va limitato il ricorso alle frittiture, agli arrostiti ed agli umidi. Le verdure dovrebbero essere consumate crude, o cotte al vapore, o ancora bollite in poca acqua. Anche la frutta va preferibilmente consumata cruda.

Prof. Giampaolo Rolli  
(da Fondazione Italiana per il Cuore)