

ALIMENTAZIONE



Il consumo di cibo ad alto contenuto di grassi, colesterolo e sale aumenta il rischio di patologia cardiaca.

E' opportuno rivolgersi al proprio medico per avere un aiuto ad identificare una dieta sbagliata e per effettuare i cambiamenti adeguati.

In generale:

1) Riduci il sale nella tua dieta

- non aggiungere sale a tavola, usane poco durante la cottura e preparazione dei cibi: Il sale aggiunto può innalzare la pressione arteriosa e fare in modo che il cuore lavori di più di quanto dovrebbe. Il trucco sta nello "stare attenti al sale"
- Attento al sale nascosto: evita i cibi troppo salati, controlla le etichette sulle confezioni dei cibi conservati (zuppe in scatola, salse, cene surgelate)

Ricorda che oltre al sale anche altri condimenti come le spezie e le erbe aromatiche possono insaporire i cibi!

2) Scegli alimenti con basso contenuto di colesterolo e di grassi

- cibi da limitare perché con elevato contenuto di colesterolo: carni rosse, latte intero e derivati, tuorlo d'uovo e burro
- cibi da limitare perché ricchi di grassi: carne, il burro, il gelato, il latte intero, l'olio di cocco



L'alimentazione dovrebbe essere povera di grassi animali, cioè di quei grassi più dannosi chiamati grassi saturi. Essi aumentano il colesterolo e favoriscono l'arteriosclerosi.

I grassi ed il colesterolo possono essere ridotti limitando il grasso o l'olio usati nel cucinare, levando il grasso e la pelle dalla carne e dal pollame, usando prodotti caseari a basso contenuto di grasso o senza grasso, preferendo cibi arrostiti e cucinati al forno piuttosto che fritti, e consumando non più di 3 uova alla settimana.

3) Evita il consumo di vino, birra, aperitivi, digestivi, superalcolici

A volte piccole quantità di vino (circa mezzo bicchiere a pasto) sono consentite, ma solo su indicazione del medico.

4) Riduci gli zuccheri

5) Mangia frutta e verdura

6) Mangia una maggiore quantità di alimenti ricchi di amido e fibre (farine, cereali, frutta, vegetali)

CONSIGLI DIETETICI

Cibi consigliati

Pesce (Nasello, Sogliola, ecc...) sia fresco che surgelato
Carne magra (vitello, manzo, carne di cavallo)
Pollame (senza la pelle)
Coniglio
Verdura cotta e cruda
Legumi
Frutta fresca (escluso Uva, Fichi e Banane perché ricchi di zuccheri)
Pane (non condito) Pasta e Riso (senza eccedere nelle dosi)
Fette biscottate e cracker integrali
Latte totalmente o parzialmente scremato
Olio d'oliva extravergine per condire e per le frittiture
Olio di mais, soia, girasole per condire a crudo
Sottaceti, pepe, mostarda, spezie, aceto, limone
Formaggi magri (fiocchi di latte magro od altri prodotti a basso contenuto di grassi, tipo "light"; ricotta e scamorza con moderazione)
Yogurt magro (con moderazione)
Uova (non più di 2 alla settimana)

Cibi sconsigliati

Carni grasse
Cervello, Fegato, Interiora, Rognone
Insaccati (preferire la Bresaola od il Prosciutto crudo senza il grasso visibile)
Anatra ed oca
Pesci grassi (Anguilla, Carpa, ecc...)



Crostacei e molluschi (Calamari, Gamberoni, Scampi, Gamberi, Aragoste)
Cibi fritti
Frutta secca
Formaggi grassi (la maggior parte)
Panna, latte e yogurt intero
Burro, Lardo, Strutto e Margarina "dura"
Maionese
Dolci

COTTURA

Preferire cibi cotti alla griglia, arrosto, bolliti, a microonde o al vapore, al cartoccio, al forno e comunque con pochi condimenti. Evitare i fritti.

Assunzione di alcolici

Bisogna evitare il consumo eccessivo di vino, birra, aperitivi, digestivi, superalcolici.

Un po' di vino (rosso) non è dannoso alla salute, perché può avere un effetto favorevole (aumentando il colesterolo HDL, quello buono, e rendendo il sangue meno coagulabile, cioè più fluido. Tuttavia non bisogna berne oltre $\frac{1}{4}$ litro al giorno, in quanto a dosi superiori compaiono gli effetti tossici. E' preferibile inoltre assumerlo ai pasti poiché le sostanze benefiche in esso contenute vengono assorbite più facilmente durante il processo digestivo.

