

## Attenzioni alimentari per ridurre il colesterolo

Per prevenire possibili danni e proteggere la nostra salute è fondamentale controllare la quantità e la qualità dei grassi consumati e le calorie totali della dieta. **Ridurre in generale la quantità di alimenti di origine animale (carni - soprattutto quelle grasse - e formaggi, ricchi di grassi saturi)**, del colesterolo e delle calorie ingerite permette spesso di abbassare livelli troppo elevati di colesterolo. I farmaci per il colesterolo sono indicati solo in casi particolari di persone ad alto rischio di malattie cardiovascolari (diabetici, cardiopatici, eccetera).

### Condimenti

- Modera la quantità di grassi per condire e cucinare. Utilizza tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc. Evita le frittute.
- Evita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, maionese, eccetera).
- Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva e oli di semi. Elimina però sempre le margarine vegetali "idrogenate" (se proprio è indispensabile per qualche cibo, è molto meglio il burro).
- Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.

### Carne, pesce e uova

- Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina tutto il grasso visibile prima della cottura. Limita i salumi, che contengono molti grassi saturi; togliti tutto il lardo dal prosciutto crudo. Scarta la pelle dal pollo prima di cuocerlo arrosto o in padella.
- Mangia più spesso possibile il pesce, fresco o surgelato (2-3 volte a settimana).
- Puoi mangiare (o usare per la cucina) fino a 4 uova per settimana, distribuite nei vari giorni.

### Latticini

- Se consumi tanto latte o yogurt, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato (che mantiene il suo contenuto in calcio).
- Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi, in particolare quelli stagionati (più duri, come pecorino, emmenthal). Scegli - con moderazione - quelli meno grassi o molli (mozzarella, stracchino, Belpaese, Filadelfia).

### Pane, pasta, dolci

- Pane e pasta (anche all'uovo) non influiscono sul colesterolo (ma attenzione alla quantità se si deve dimagrire!).
- Neppure i dolci influiscono di per sé sul colesterolo, però molti dolci sono fatti con burro, panna, creme o altri grassi e quindi vanno evitati.
- Evitare dolci da forno, industriali o da bar (crostate, paste, brioches, cornetti, ecc.) se sono stati preparati con margarine "idrogenate", che contengono grassi ancora più dannosi del colesterolo. Leggere nelle etichette la composizione dei dolci confezionati e scartare tutti quelli che contengono margarine idrogenate. Evitarli quando la composizione non è specificata.