

**Centro per la lotta  
contro le malattie cardiovascolari**  
A.S.S. N. 4 Medio Friuli  
Ospedale S. M. Misericordia  
P.le S. M. Misericordia, 15 - 33100 Udine  
Tel. 0432 552451



**Lega friulana per il cuore**  
**Obiettivo cuore e salute: aiutateci!**  
33100 Udine - Via Savorgnana, 43  
Tel. 0432 503449



# MANGIAR BENE E MANGIAR SANO

consigli  
per ridurre  
il colesterolo  
e i trigliceridi  
nel sangue

## Cibi da preferire

Sono generalmente a basso contenuto di grassi e/o ad elevato contenuto di fibre. Devono essere usati regolarmente.

- Verdura (tutte le verdure fresche e surgelate, compresi i legumi, fagioli, piselli, lenticchie, ceci) e brodi vegetali, zuppe o passati di verdura.
- Frutta (tutti i tipi di frutta fresca, la frutta secca con moderazione).
- Cereali (pasta, riso, polenta, pane integrale senza aggiunta di grassi, fette biscottate, cereali integrali, orzo, avena).
- Pesci, anche surgelati.
- Carni bianche (pollo, tacchino, coniglio, vitello), lepre, fagiano, faraona.
- Latte e yogurt scremati.
- Latticini magri con contenuto di grassi inferiore al 10% (fiocchi di latte magro, ricotta di mucca senza aggiunta di panna).
- Condimenti vegetali (olii di oliva, mais, girasole) da usare a crudo; erbe aromatiche (prezzemolo, rosmarino, basilico, salvia, lauro, timo, maggiorana...).

## Cibi da usare con moderazione

Contengono grassi insaturi e piccole quantità di saturi, devono essere usati con moderazione, ad esempio:

- carne rossa, magra, non più di 3 volte alla settimana
- formaggi a medio contenuto di grassi, non più di 1 volta alla settimana
- dolci, biscotti, torte fatte con margarina o olii, non più di 2 volte alla settimana
- patate fritte o al forno, se cotte con grassi insaturi, non più di 1 volta ogni 15 giorni.

- Frutta secca (noci, nocciole, arachidi e mandorle...)

- Crackers, fette biscottate o grissini con aggiunta di grassi (preferire quelli all'olio di oliva).

- Carni rosse magre (manzo, cavallo, agnello, capretto) e maiale magro; prosciutto crudo magro e bresaola.

- Pesci conservati sott'olio e sotto sale (sgombro e tonno sott'olio, baccalà, aringhe, sardine, acciughe); aragosta, scampi.

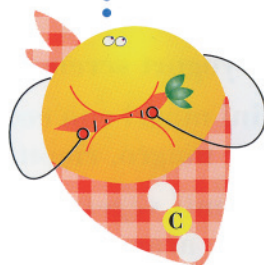
- Latticini e formaggi a media quantità di grassi, tra il 10 e il 25% (ricotta, feta, parmigiano, grana, stracchino, mozzarella di mucca, caciotta fresca, fior di latte, scamorza, dolce verde, certosino, taleggio, edam).

- Uova intere non più di due-tre alla settimana.



Attenzione alle uova negli alimenti confezionati.

- Margarine morbide di mais, girasole e vinacciolo.



## Cibi da usare molto raramente e preferibilmente evitare

Contengono grandi quantità di zuccheri semplici e/o di grassi saturi e/o colesterolo, dovrebbero essere quindi sempre evitati.

- Miele, zucchero da cucina e tutti gli alimenti che lo contengono (gelati, creme, marmellate, mostarde, cioccolato, dolci in genere: biscotti, budini, torte, pasticcini, panettone, frutta candita e sciroppata o conservata in alcool, caramelle).
- Insaccati (cotechino, salame, soppressa, coppa, mortadella, salsicce, pancetta, wurstel), prosciutto cotto, patè, frattaglie, trippa, carne in scatola, salse, sughi o brodi di carne, dadi.
- Rosso d'uovo, pasta all'uovo, pasta farcita (tortellini, ravioli, cannelloni...).
- Crostacei e ostriche.
- Formaggi grassi con contenuto superiore al 25% (mascarpone, latticini freschi o stagionati, montasio, emmenthal, belpaese, fontina, gorgonzola, provolone, caciocavallo, groviera, olandese, pastorello, robiola, camembert, formaggini e formaggi fusi).
- Latte intero e panna, yogurt intero.
- Burro, lardo, strutto, margarina solida, olio di palma e cocco (ingredienti talora dei biscotti, merendine confezionate e prodotti da forno sostitutivi del pane come crackers, grissini...)
- Salsa besciamella e maionese.
- Bevande dolci (aperitivi, acqua tonica, cola, aranciata, aranciata amara, pompelmo e limonate dolci, succhi di frutta se zuccherati o conservati, sciroppi di amarene, orzata, cedrata, menta, lampone...).
- Superalcoolici.



## Regole generali

● Una sana alimentazione deve avere un contenuto calorico proporzionale alle necessità energetiche e al dispendio muscolare. La proporzione dei nutrienti nelle 24 ore deve essere:

- Proteine 12-15%
- Grassi 25-30%
- Carboidrati 55-63%

- È importante bere molta acqua, almeno 6 bicchieri al giorno.
- Scegliere un'alimentazione variata.
- Scegliere tra le carni di manzo i tagli più magri (lombo, girello, filetto); eliminare tutto il grasso visibile dalla carne e togliere la pelle dei volatili prima di cuocerli.
- Utilizzare le cotture a vapore, al forno, alla griglia o la bollitura. Non usare grassi per la cottura: insaporire con erbe aromatiche, spezie, limone, aceto. Evitare gli arrostiti.
- Minestre e stufati devono essere raffreddati dopo la cottura, togliendo il grasso che si rapprende in superficie. Utilizzare i condimenti a crudo scegliendo tra gli olii vegetali di oliva, mais, girasole, vinacciolo. Attenzione a non esagerare con le quantità (1 cucchiaino da tavola di olio = 90 calorie). Per chi pranza fuori casa: scegliere piatti semplici a base di pasta, riso, verdura, patate, carne bianca, pesce. Condire a tavola e con moderazione.
- Preferire il frazionamento del cibo in più pasti nella giornata. Seguire una alimentazione equilibrata è una scelta importante per la salute; comporta un cambiamento delle abitudini di tutta la famiglia, dalla spesa alle modalità di cottura.

**Per dimagrire:** preferire il primo o il secondo piatto o un piatto unico, calmando la fame residua con verdure crude non condite (finocchi, carote, sedani); la frutta ricca di zuccheri deve essere assunta con moderazione da chi vuol perdere peso. Aumentare l'attività fisica (camminare, andare in bicicletta...).

