



Ambulatorio di Dietologia Tel. 010/5522-345

[Regole comportamentali per il sovrappeso](#) - [Consigli nel sovrappeso](#) - [Strategie per aumentare il consumo calorico](#)

[Ipercolesterolemia](#) - [Ipertrigliceridemia](#)

*Le pagine seguenti hanno solo finalità divulgative ed educative. Non costituiscono motivo di autodiagnosi o di automedicazione. Non sono sostitutivi di consulenza medica*

## **NORME DIETETICHE DA OSSERVARE IN CORSO DI IPERCOLESTEROLEMIA**

1. Ridurre i grassi di condimento di origine animale (burro, panna, strutto, pancetta, lardo) ed abolire le margarine ed i grassi/oli vegetali. Utilizzare possibilmente soltanto olio di oliva extravergine.
2. Eliminare fette biscottate, crackers, grissini (contengono grassi nocivi e margarina).
3. Limitare il consumo di carne bovina (al massimo 2/3 volte a settimana). Preferire le carni bianche: pollo, tacchino e coniglio.
4. Evitare le carni grasse: agnello, oca, anitra, gallina, selvaggina.
5. Togliere tutto il grasso visibile e la pelle del pollame. Limitare drasticamente il consumo di salumi e di formaggi.
6. Evitare le frattaglie: fegato, rognone, cuore, cervello, ecc., il caviale e la bottarga.
7. Aumentare il consumo di pesce di qualunque tipo, nasello, merluzzo, sogliola ecc. Preferire il pesce azzurro (sardine, acciughe, sgombri) che contiene grassi con una composizione chimica differente da quella delle carni bovine e dei formaggi. I crostacei contengono quantità di colesterolo relativamente elevate, ma sempre inferiori a quelle della carne e dei formaggi
8. Limitare il consumo dei formaggi ad una volta la settimana (sono tutti grassi). Preferire latte scremato o parzialmente scremato
9. Limitare il consumo di uova a 3 per settimana.
10. Limitare il consumo di dolci, biscotti gelati cioccolato ecc. È consentito il consumo di marmellata, miele, meringhe e dolci preparati con olio.
11. Aumentare il consumo di legumi secchi: fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, soia. I legumi sono una fonte preziosa di proteine vegetali che possono sostituire le proteine della carne e dei formaggi.

12. Aumentare il consumo di verdure ed ortaggi di qualsiasi tipo, poiché ricchi in fibra che riduce l'assorbimento di colesterolo, Non sono necessarie limitazioni del pane e della pasta se non nel contesto di una limitazione calorica globale nei soggetti in sovrappeso