



Colesterolo alto? ecco la dieta che fa per te

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



Colesterolo alto? Ecco la dieta che fa per te

§§§googlestart§§§

Secondo il parere dei nutrizionisti, esiste una stretta relazione tra il **colesterolo** e la **dieta**; l'alimentazione, infatti, ha un'incidenza sui valori complessivi di [colesterolo](#) pari al 20%. Altri fattori dannosi sono il fumo e lo [stress](#). Gli ormoni tipici di queste due cause, come per esempio l' **adrenalina**, possono portare il **colesterolo cattivo** (LDL) in aumento.

Studi recenti hanno portato ad un ridimensionamento delle vecchie teorie in merito all'alimentazione più giusta da seguire per i pazienti in cui il colesterolo cattivo è in eccesso; in passato, infatti, alcuni alimenti, come la carne o le uova, erano stati messi da parte perché ritenuti responsabili degli squilibri tra **HDL** ed **LDL**.



Ad essere ritenuti altamente nocivi, quasi una sorta di veleno per il nostro organismo, sono i [grassi idrogenati](#), contenuti nelle margarine e nei grassi vegetali. §§§googlemean§§§ I grassi idrogenati sono contenuti in tanti prodotti di largo consumo come per esempio nei biscotti, nelle merendine e negli snack. Questo tipo di grassi è capace di innalzare il livello di colesterolo cattivo a scapito di quello buono, quindi abbassando l'HDL. I grassi idrogenati appartengono alla classe dei **grassi saturi**.

Oltre a praticare [sport](#) e cercare di evitare forme di [stress](#), è molto importante arginare nella propria [dieta](#) (e per dieta intendiamo il regime alimentare quotidiano) gli alimenti che contengono i grassi saturi, quelli ad alto **apporto glicemico**. Come fare? La prima buona regola è imparare a leggere le **etichette nutrizionali** degli alimenti confezionati.





Altra buona abitudine è quella di fare cinque pasti al giorno, secondo il prototipo ideale di [dieta](#), di cui tre pasti principali abbondanti e due spuntini leggeri. Ogni pasto deve contenere una piccola percentuale dei tre macronutrienti principali quali [carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#). L'**apporto calorico** andrebbe calcolato in relazione del **metabolismo** di ciascun individuo, all'attività fisica svolta (qualora venga svolta) e alle abitudini quotidiane (stile di vita) che si adottano.

Passiamo a trattare degli alimenti vietati e degli alimenti permessi nella dieta per il [colesterolo](#). Gli alimenti che sono assolutamente da scartare nella dieta per i soggetti con colesterolo alto sono il burro, il lardo, l'olio di palma, i grassi idrogenati, le salse con panna o burro, la maionese, le carni grasse (es. salsicce, pancetta, salame), le uova di [pesce](#) e i pesci in oli o [grassi](#), i gamberoni, i gamberi e i calamari, il latte intero, la panna, lo yogurt intero, i formaggi grassi, le verdure fritte, la frutta secca, le bevande alcoliche, le bevande al [cioccolato](#), i [dolci](#) e gli snack.

Gli alimenti che si possono assumere con la dieta per i soggetti con colesterolo alto sono il pane, le fette biscottate, i cracker, i cereali e la pasta integrali, il [riso](#), il tacchino, il pollo, il vitello, il coniglio, il vitellino, le ostriche, le capesante, le cozze, il latte scremato, i formaggi magri, la verdura fresca, l'aceto, il limone, il pepe, il [tè](#), il caffè, le bevande dietetiche e gli analcolici.

Francesca Brigida\$\$\$googleend\$\$\$

