

Attenzioni alimentari per ridurre il colesterolo

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

Condimenti

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

Carne, pesce e uova

- Tra le carni, preferire quelle magre ed eliminare tutto il grasso visibile prima della cottura. Limitare i salumi, che contengono molti grassi; togliere tutto il grasso dal prosciutto crudo. Scartare la pelle dal pollo prima di cuocerlo arrosto o in padella.
- Mangiare più spesso possibile il pesce, fresco o surgelato (2-3 volte a settimana).
- Mangiare (o usare per la cucina) fino a 4 uova per settimana, distribuite nei vari giorni.

Latticini

- Se si consuma tanto latte o yogurt, scegliere 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. Scegliere, 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!).
- Nemmeno 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.