

Combattere il colesterolo con una dieta corretta

Ruolo dell'alimentazione

Alimentarsi è indispensabile per vivere, per crescere, fare sport, studiare, lavorare e mantenersi in salute. Dobbiamo fare in modo che la nostra alimentazione sia il più possibile variata; infatti, mangiare bene significa non solo soddisfare il proprio appetito, ma soprattutto dare al corpo umano la giusta quantità di proteine, grassi, zuccheri, sali minerali e vitamine per mantenersi in salute. È bene sapere subito che nei vari alimenti sono presenti le stesse sostanze che si trovano nel corpo umano. Infatti, il nostro corpo è composto da proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali e tanta acqua.

LE PROTEINE

Le proteine sono come dei “mattoni” necessari per costruire i muscoli, senza di esse il corpo non si sostiene. Le proteine del mondo animale le troviamo nella carne, nel latte, nel pesce, nelle uova e nei formaggi. Le proteine del mondo vegetale le troviamo nei legumi (lenticchie, fagioli, piselli, ceci e fave) e nei cereali (farina, pasta, riso, granoturco).

I GRASSI

I grassi, come gli zuccheri, sono un importante combustibile per le attività del nostro corpo. I principali grassi del mondo animale li troviamo nei formaggi, nel burro, nel lardo, nello strutto, nella panna, nelle carni grasse, nelle uova e nei pesci. I principali grassi del mondo vegetale sono l'olio d'oliva, gli olii di semi, le margarine.

LE VITAMINE

Le vitamine sono un gruppo di sostanze molto importanti per crescere e mantenersi sani. Le più importanti vitamine sono: A, gruppo B, C, D, E, K. Ogni vitamina svolge un compito specifico nel difenderci dalle malattie. La vitamina A è importante per la crescita, mantiene la pelle sana e liscia, e aiuta i nostri occhi a vedere nell'oscurità; si trova nel tuorlo d'uovo, nel fegato, nel burro, nelle carote e negli ortaggi, nelle albicocche. Le vitamine del gruppo B sono indispensabili per il buon funzionamento del sistema nervoso e per la buona digestione degli alimenti; si trovano nel lievito di birra, nel fegato, nella carne, nei legumi e nelle uova. La vitamina C protegge dalle infezioni, dà resistenza all'organismo; è contenuta negli agrumi e nelle verdure. La vitamina D serve per crescere bene, per le ossa e per i denti e per utilizzare il calcio e il fosforo; è contenuta nel fegato, nel burro, nel tuorlo d'uovo, nel latte e nei formaggi, nel salmone, nelle sardine e nel tonno. La vitamina E rallenta l'invecchiamento del corpo umano; si trova nei cereali, nei legumi, nel tuorlo d'uovo, nelle noci, nelle mandorle e nelle nocciole. La vitamina K serve per mantenere buona la salute del nostro sangue e per ridurre il sanguinamento; si trova nei cavoli, nei cavolfiori, negli spinaci e nel fegato.

GLI ZUCCHERI

Gli zuccheri rappresentano il carburante che fornisce l'energia per tutte le attività del nostro corpo. Lo zucchero può essere aggiunto agli alimenti o alle bevande per renderli dolci. Lo zucchero è anche abbondante in succhi di frutta, marmellate, miele, frutta, latte, gelati, pasta, riso, legumi, patate.

I SALI MINERALI

Sono sostanze del mondo minerale che svolgono importanti compiti per il mantenimento della salute e si trovano nei cibi. I più importanti sono: calcio, fosforo, ferro, sodio, potassio, magnesio, iodio. Calcio, fosforo e magnesio irrobustiscono le ossa e i denti. Il fosforo è anche importante per la memoria. Il calcio e il fosforo si trovano nel latte, nei formaggi, nel pesce, nella carne e in alcune verdure. Il ferro aiuta alla formazione del sangue e al trasporto dell'ossigeno alle cellule; è contenuto nella carne, nei legumi e in alcune verdure. Il sodio e il potassio, nelle giuste proporzioni, sono importanti per il funzionamento del cuore e dei muscoli e aiutano a mantenere una buona regolazione della pressione nelle arterie. Il sodio è contenuto nel sale, nei pesci e nei salumi. Il potassio si trova nelle verdure, nella frutta, nei cereali, nei legumi e nella carne. Lo iodio è importante per crescere sani e si trova nell'acqua, nel pesce e in molti vegetali.

Suggerimenti per una dieta equilibrata

PRIMO PIATTO

Scegliete liberamente e a vostro piacere i primi piatti. Prestate attenzione al condimento, che non sia preparato con elevate percentuali di burro, strutto o margarine dure: sono preferibili gli oli vegetali.

VEGETALI

Il primo criterio di scelta è di preferire i cibi di origine vegetale, rispetto a quelli di provenienza animale.

I cibi di origine vegetale (frutta, verdura, legumi, ecc.) sono infatti molto poveri di quei particolari grassi, denominati insaturi, che tendono ad elevare i livelli di colesterolo nel sangue. Modalità di cottura per le verdure: preferibilmente a vapore o bollite in acqua.

CARNE

Va limitata a non più di tre-quattro pasti settimanali: verrà preferito il pollame, i tagli magri di manzo e il coniglio. Tra i salumi, che dovrebbero essere consumati non più di 2 volte la settimana, vanno preferiti la bresaola ed il prosciutto crudo o cotto (dopo averlo privato del grasso visibile). Modalità di cottura delle carni: sono raccomandabili quelle che richiedono una minima aggiunta di grassi (griglia, spiedo, piastra), mentre sono sconsigliabili, o da limitare, gli arrosti, gli umidi e le frittiture.

PESCE

Il pesce, fresco o surgelato, è un alimento povero di grassi e, al tempo stesso, molto nutriente. È buona norma affiancare ai 3-4 pasti settimanali di carne almeno 3 o 4 pasti settimanali di pesce, sia fresco sia surgelato che conservato (tonno, acciughe ecc.). Tortino di alici, tonno e fagioli, bastoncini di merluzzo al forno, pesce spada alla griglia sono alcuni gustosi suggerimenti.

LATTE E DERIVATI

È preferibile utilizzare latte parzialmente o totalmente scremato: 1-2 bicchieri di latte rappresentano una fonte importante di calcio e andrebbero consumati regolarmente, soprattutto nell'infanzia. Sarebbe bene consumare un solo pasto settimanale di formaggio, preferendo quelli con minor contenuto di grassi (mozzarella, ricotta, crescenza e altri formaggi freschi).

LEGUMI

Gli alimenti eliminati o ridotti vanno sostituiti aumentando il consumo di legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie). Sono una preziosa fonte di proteine e sono privi di grassi. Con le verdure, gli ortaggi ed alcuni farinacei (pane, patate) costituiscono la più razionale alternativa a piatti proibiti. Nei pazienti con sovrappeso, i farinacei (pane, pasta e patate) vanno ridotti nel contesto di una limitazione calorica globale.

FRUTTA

Può essere assunta liberamente e rappresenta la conclusione ottimale di ogni pasto, oppure può costituire una eccellente merenda, alternativa a fuori pasto poco accettabili dal punto di vista nutrizionale, quali merendine confezionate, snacks, patatine fritte.

UOVA

Le uova rientrano in quel gruppo di alimenti particolarmente ricchi in colesterolo, pertanto la loro assunzione va limitata, non più di 2 volte la settimana, tenendo conto anche di quelle eventualmente utilizzate nella preparazione degli alimenti (pasta all'uovo, torte, maionese).

FRATTAGLIE

Il loro consumo è sconsigliato, poiché è noto che il cervello, il fegato, il rene sono molto ricchi di colesterolo.