

La dieta per chi ha il colesterolo alto

Chi ha il colesterolo alto deve fare molta attenzione a ciò che mangia e deve dunque seguire **alcuni accorgimenti dietetici che sono fondamentali per ridurre o tenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue**. Deve inoltre **tenere sotto controllo il peso**. Ecco, nei dettagli, cosa mangiare e cosa, invece, evitare.

1. **Bere molto**: almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.
2. **Evitare il consumo di alcol**, compresi vino e birra. Mangiare a intervalli regolari e programmare due piccoli spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio.
3. **Non saltare i pasti**.
4. **Seguire un'alimentazione varia**, non mangiare, cioè, sempre gli stessi alimenti, nemmeno quelli più dietetici. Evitare i piatti pronti e i cibi precotti, spesso troppo ricchi di grassi.
5. **Non eccedere nei condimenti** grassi e/o elaborati, per insaporire le pietanze utilizzare spezie (pepe, peperoncino, zafferano, noce moscata ...) e aromi (prezzemolo, basilico, aglio, rosmarino, salvia, menta, alloro ...).
6. **Non eccedere nel consumo di zucchero** e preferire gli alimenti contenenti zuccheri complessi (pasta e pane). Limitare, invece, il consumo di cibi a base di zuccheri semplici (succhi di frutta, bibite zuccherate, biscotti, torte). Per quanto riguarda biscotti e torte, è meglio prepararle in casa ed evitare di mangiare quelle confezionate. I prodotti a base di **farina integrale** sono da preferire. Non associare i latticini con i prodotti integrali (per esempio pane integrale con formaggio).
7. **Evitare il pane condito** (panini al latte, con lo strutto, con l'olio). Consumare solo pane fatto con farina, acqua, lievito e sale.
8. Prendere l'abitudine di **leggere le etichette** delle confezioni ed evitare tutti gli alimenti che contengono più di 16 g di grassi per 100 grammi di prodotto.
9. **Grassi e condimenti**. Tutti i grassi vanno limitati molto. Tra tutti i condimenti quello preferibile è l'olio extravergine d'oliva, soprattutto se consumato a crudo. Da evitare assolutamente burro, margarina, olio di semi vari e strutto. Sì al sugo con pomodoro fresco o con ricotta; il ketchup, la mostarda e la maionese light possono essere usate con moderazione e saltuariamente; vanno invece evitate la maionese normale, i condimenti pronti per le insalate (condire l'insalata con aceto o limone e poco olio extravergine di oliva), le creme ai formaggi.
10. **Carni**. Scegliere sempre la parte più magra della carne e togliere il grasso visibile. Il pollo va mangiato solo dopo averlo privato della pelle, che va tolta prima della cottura. Da evitare le carni più grasse (oca, anatra, castrato), le frattaglie, la pancetta, zampone, wurstel, cotechino e salsiccia. Bene invece cavallo, petto di pollo e di tacchino, coniglio, vitello, manzo e la parte magra del maiale.
11. **Insaccati**. Vanno limitati, ma va bene consumare prosciutto crudo (privo del grasso), bresaola e speck. Da evitare, invece, mortadella, coppa e salumi grassi (salame, ventricina eccetera).
12. **Prodotti caseari**. Sì a latte scremato o parzialmente scremato, ricotta vaccina, scamorza, mozzarella, parmigiano, yogurt magro. No a latte intero, pecorino, asiago, provolone stagionato, gorgonzola, taleggio, caciocavallo, groviera, robiola, panna, mascarpone, yogurt intero.
13. **Uova**. Non consumare più di due uova a settimana, sode o alla coque. Evitare le uova fritte e le frittate.
14. **Pesce**. Mangiarlo almeno due volte a settimana, va bene anche quello surgelato. Sì a merluzzo, nasello, sogliola, spigola, trota, seppia, orata, dentice. Il tonno va bene, anche in scatola, a patto che sia al naturale. No, invece, a frutti di mare, molluschi, crostacei, baccalà, stoccafisso, anguilla, salmone e a tutto il pesce più grasso. Meglio evitare anche la zuppa di pesce.

15. **Verdura.** Consumare una porzione di verdura due volte al giorno, meglio se cruda. Le patate non sono da considerarsi verdura e vanno quindi mangiate in sostituzione del pane o della pasta, soprattutto non bisogna friggerle.
16. **Frutta.** Consumarne due porzioni al giorno, massimo tre. La frutta va bene e non va evitata, non bisogna però esagerare in quanto, se consumata in quantità eccessiva, fa ingrassare. Limitare il consumo di frutta secca e sciroppata, avocado, banane e uva. Evitare le arachidi.
17. **Legumi.** I legumi sono un ottimo sostituto della carne e possono essere consumati freddi, in insalata, o come zuppe, anche in associazione a pasta e riso.
18. **Dolci.** Sì al gelato alla frutta, ma con moderazione e senza aggiungere panna, sì anche ai ghiaccioli e ai budini di latte scremato. Sì, come si è già detto, alle torte fatte in casa, ma senza burro e creme. No a dolci troppi elaborati, merendine, brioche, cornetti. Sì alle marmellate, soprattutto a quelle senza zuccheri aggiunti. Sì, con moderazione, a miele, cacao in polvere e cioccolato fondente. No a crema di cioccolato, cioccolatini farciti, cioccolato con nocciole.
19. **Bevande.** Ricorda sempre che la risposta alla sete è l'acqua. Vanno bene, comunque, anche tè, caffè, orzo e tisane poco zuccherate (massimo un cucchiaino). No, come si è già detto, alle bibite zuccherate.
20. **Metodi di cottura:** ai ferri, alla brace, al vapore, alla griglia, al forno (senza grassi e con aggiunta di aromi e limone), al sale, bollito, al limone. No alle frittiture e ai soffritti.

Margherita Russo