



Nutrirsi di salute – Settembre 2012

Combatti il colesterolo a tavola!

Che cos'è il colesterolo?

Nel gergo comune il colesterolo è spesso associato a qualcosa di negativo che può generare complicazioni più o meno gravi, richiedere l'assunzione di farmaci per tenerlo sotto controllo e seguire attentamente i consigli del medico.

Eppure non è corretto vedere “tutto nero” quando si parla di colesterolo... Anzi!

Infatti questo steroloide è un'indispensabile molecola lipidica prodotta principalmente dal nostro corpo (soprattutto dal fegato) e per questo definito colesterolo endogeno mentre, al contrario di quanto si crede, solo in piccola parte viene assunto attraverso il cibo che ingeriamo (circa il 30%) e in questo caso è chiamato colesterolo esogeno.

Il colesterolo svolge varie funzioni nel nostro organismo; ad esempio partecipa alla crescita e divisione cellulare, alla sintesi di alcuni ormoni (come gli ormoni steroidei maschili e femminili - testosterone e progesterone), allo sviluppo embrionale, è il precursore della vitamina D, mantiene in buono stato ossa e denti, viene impiegato in buona parte per la produzione della bile ed è particolarmente abbondante nel cervello.

Poiché il colesterolo è un lipide (grasso) e quindi non solubile in acqua, per espletare i diversi compiti e raggiungere i vari organi deve essere “traghettato” nel sangue (sostanza acquosa) da particolari lipoproteine a cui si lega.

Da questo congiungimento vengono classificate in particolare 2 importanti tipi di lipoproteine: le L.D.L. (Low Density Lipoprotein - Lipoproteine a Bassa Densità) che permettono il percorso del colesterolo dal fegato verso i tessuti e le H.D.L. (High Density Lipoprotein - Lipoproteine ad Alta Densità) che lo trasportano dai tessuti verso il fegato. Tuttavia quando viene prodotto troppo colesterolo LDL, resta in eccesso nel nostro sangue diventando così pericoloso e trasformandosi in colesterolo “cattivo”, ciò che invece non accade al colesterolo HDL (detto colesterolo “buono”) che è addirittura considerato positivo se con valori più alti a quelli desiderabili.

Infatti quando il colesterolo “cattivo” (LDL in eccesso) si deposita sulle arterie, favorisce la loro calcificazione ed il restringimento sino alla definitiva occlusione (conseguenze analoghe sono dovute anche a causa del fumo e dell’ipertensione).

Queste condizioni possono assecondare l’aterosclerosi nelle sue varie forme di gravità, sino al rischio di infarto se l’accumulo di placche interessa un’arteria del cuore, oppure l’ictus se si verifica in un vaso sanguigno del cervello.

Invece il colesterolo “buono” (HDL) fa di tutto per eliminare il colesterolo “cattivo” dal nostro organismo e lo trasporta fino al fegato dove, in seguito a vari processi biochimici, verrà eliminato.

Infatti con i termini ipercolesterolemia, o più semplicemente colesterolo alto, e ipertrigliceridemia, o trigliceridi alti (altra tipologia di grasso il cui eccesso può essere causato anche dall’abuso di alcol), si indicano i livelli ematici costantemente al di sopra dei valori normali (vedi tabella sotto riportata).

Le cause possono essere molteplici e tra le principali possiamo citare: una cattiva alimentazione (soprattutto se ricca di grassi saturi di origine animale), scarsa attività fisica (in particolare una vita troppa sedentaria), l’età e il sesso (dopo i 20 anni inizia ad innalzarsi e per le donne aumenta ulteriormente dopo la menopausa), fattori congeniti, la familiarità, l’obesità, l’assunzione di particolari farmaci (ad esempio gli estrogeni), lo stress, il fumo di sigaretta, ecc.

I rischi quindi non sono di certo da sottovalutare ed è di estrema importanza tenere sotto controllo i livelli ematici di questo grasso, cioè la presenza dei valori di colesterolo nel sangue, inclusi i trigliceridi.

Nella seguente Tabella sono riportati i vari parametri di riferimento.

Tabella valori lipidici nel sangue	Desiderabili	Al limite	Eccessivi
Colesterolo Totale	< 200	200-239	> 240
Colesterolo LDL	< 130	130-159	> 160
Colesterolo HDL	Uomini > 39 Donne > 45	Uomini 35-39 Donne 40-45	Uomini < 35 Donne < 40
Trigliceridi	< 200	200 - 400	> 400

Quali consigli pratici possiamo seguire per ridurre il colesterolo a tavola?

Per mantenere sotto controllo il colesterolo assunto con il cibo che ingeriamo (colesterolo esogeno), è senza dubbio importante adottare una corretta alimentazione, così come sani stili di vita.

Una semplice regola da ricordare è che il colesterolo alimentare non è contenuto negli alimenti di origine vegetale, mentre è presente generalmente in tutti i cibi di origine animale, che dovranno quindi essere assunti con le dovute cautele.

Ecco quindi alcuni suggerimenti di facile applicazione per prevenire e ridurre il colesterolo a tavola.

Si puntualizza che tali consigli non sono sostitutivi del parere o indicazioni previste dal proprio medico curante.

INDICAZIONI GENERALI PER PREVENIRE E RIDURRE IL COLESTEROLO IN ECCESSO

► Dai preferenza ai cereali integrali

Utilizza frequentemente cereali e derivati integrali anziché raffinati. In commercio sono disponibili moltissime varietà: riso, orzo, avena, kamut, miglio, segale, grano saraceno (annoverato tra i cereali ma è un legume), quinoa, amaranto, bulghur, cous-cous, ecc., e ovviamente tutti i loro derivati (pane, pasta, farine, ecc.) ed impara anche nuovi modi per cucinarli. Porta quindi in tavola piatti sani ed appetitosi!

Se non sei abituato al consumo dei prodotti integrali, introducili gradualmente 2-3 volte alla settimana acquistando magari inizialmente pane, farine, pasta o riso semintegrali. Ricorda che più sono integrali, più sono ricchi di fibre che, oltre a svolgere numerose funzioni importanti, riducono soprattutto il colesterolo LDL (colesterolo cattivo); le più efficaci a tale scopo sono le pectine contenute principalmente proprio nei cereali e loro derivati integrali, ma anche nei legumi freschi, secchi, in scatola (attenzione alla presenza di sale) o surgelati.

Per evitare l'assunzione di pesticidi, diserbanti, antiparassitari o altre sostanze chimiche maggiormente concentrate sulla parte esterna dei prodotti integrali, si consiglia di acquistarli provenienti da agricoltura biologica.

Tuttavia non esagerare con l'eccesso di carboidrati (pane, pasta, riso, farine, ecc.) perché un introito superiore al 60% delle calorie totali giornaliere, risulta associato ad una riduzione dei valori di colesterolo HDL (colesterolo "buono") e ad un aumento dei trigliceridi.

► Assumi ogni giorno frutta e verdura!

Questi cibi, oltre a fornire al nostro organismo molte vitamine e sali minerali, sono ricchi di fibre che riducono l'assorbimento dei grassi presenti negli alimenti (tra cui anche il colesterolo).

Se consumi quotidianamente 5 porzioni al giorno di questi vegetali, garantirai al tuo organismo anche il fabbisogno giornaliero di fibre alimentari che corrisponde a circa 25-30 grammi.

► **Incrementa il consumo settimanale dei legumi**

I legumi come ceci, piselli, lenticchie, fagioli, ecc., non sono verdure (come spesso sono invece classificati), ma alimenti proteici che si possono utilizzare in moltissime ricette come cibi sostitutivi di altri alimenti ricchi di proteine animali come carne, pesce, uova e formaggi.

Le proteine di origine vegetale sono infatti raccomandate sia per ridurre i livelli di colesterolo “cattivo”, sia perché sono alimenti ad alto potere saziante e a basso apporto calorico; sono infatti spesso inclusi nelle diete dimagranti e, se abbinati ai primi piatti, aumentano la qualità nutrizionale degli amminoacidi (costituenti delle proteine) che contengono.

Introduci quindi i legumi almeno 2-3 volte alla settimana, cucinandoli con ricette semplici e gustose (pasta e fagioli, riso e lenticchie, crocchette di legumi, farinata di ceci, humus, creme spalmabili, minestre o zuppe di legumi, ecc..).

► **Un occhio di privilegio alla soia...**

Anche la soia è un legume ma, a differenza degli altri vegetali proteici appartenenti a questa categoria, contiene numerosi principi nutritivi invidiabili e di tutto rispetto.

Sul mercato è reperibile la soia gialla, verde, rossa, nera, ma è in particolare dalla varietà gialla da cui si possono ricavare moltissimi derivati come latte di soia, yogurt di soia, formaggio di soia (tofu), farina di soia, lecitina di soia, salsa di soia, germogli di soia, gelato di soia, panna di soia, temphè (soia fermentata), miso di soia (condimento) ecc., tutti rigorosamente privi di colesterolo e addirittura con la peculiarità di ridurlo efficacemente. Infatti, proprio per questa caratteristica ipocolesterolemizzante, la soia viene spesso consigliata nella terapia dietetica.

Si raccomanda di acquistare la soia e/o derivati da agricoltura biologica, o almeno con la dichiarazione del non utilizzo di O.G.M. (Organismi Geneticamente Modificati).

► **Modera l'utilizzo del sale a tavola**

Il sale comune da cucina, insieme ad un'alimentazione troppo ricca di grassi, diviene un fattore aggravante dell'aterosclerosi che dipende anche dall'ipertensione (pressione alta); per questo motivo anche il consumo di sale deve essere moderato.

In alternativa esalta il sapore dei tuoi piatti con erbe aromatiche fresche, secche o surgelate e spezie (con moderazione per non irritare le mucose intestinali).

► **Elimina o riduci il più possibile il consumo di carne rossa**

Il consumo della carne rossa deve essere necessariamente contenuto essendo questo cibo molto ricco di grassi saturi. Riduci il più possibile il suo utilizzo dando

preferenza ai grassi insaturi e agli omega-3 del pesce, dei semi oleosi o dei legumi, tutti alimenti con proprietà anticolesterolo.

Elimina inoltre il grasso visibile di ogni tipo di carne e, anche se magra, non consumarla più di 2-3 volte alla settimana.

► **Salumi ed insaccati con moderazione**

I salumi e gli insaccati sono spesso un'alternativa ai secondi piatti (e non solo) e, anche se oggi sono preparati con carni meno ricche di colesterolo, questi cibi contengono molto sale e sovente anche molti grassi saturi. Sono quindi alimenti da ridurre o evitare da coloro che soffrono di ipercolesterolemia e il loro eventuale consumo dovrebbe essere limitato ad una o al massimo 2 volte alla settimana.

► **Latte e yogurt a basso tenore di grassi**

Se a colazione assumi con regolarità il latte (o lo utilizzi nelle varie preparazioni), evita quello intero e sostituiscilo con il latte parzialmente o totalmente scremato; il contenuto di Calcio resta invariato, ma vengono ridotti o eliminati i grassi presenti. Anche lo yogurt è in vendita con le stesse caratteristiche, oppure puoi sostituire questi alimenti con i rispettivi latte di soia (anche latte di riso, di mandorle, d'avena, ecc.) o yogurt di soia. Il gusto varia molto da marca a marca, quindi si consiglia di variare al fine di trovare il prodotto che soddisfi le aspettative di sapore desiderate.

► **Riduci il consumo dei formaggi stagionati**

Quando un formaggio subisce il processo di stagionatura, la percentuale di acqua viene inevitabilmente ridotta e di conseguenza si concentrano tutti i componenti presenti nel latte, tra cui anche i lipidi ed il colesterolo. Si consiglia quindi di ridurre il loro consumo dando preferenza ai formaggi freschi, da consumare in ogni caso con moderazione.

► **Uovo: albume o tuorlo?**

Il colesterolo non è contenuto nell'albume (la parte bianca dell'uovo), ma nel tuorlo (la parte rossa); la sua assunzione dovrebbe perciò essere controllata essendo il tuorlo ricchissimo di colesterolo. Tuttavia, se fosse necessario legare i vari impasti culinari, è possibile utilizzare solo l'albume (in sostituzione dell'uovo intero), ottenendo però lo stesso risultato "legante" ed evitando completamente la presenza di colesterolo.

► **Sostituisci il burro con l'olio extra-vergine di oliva**

Il burro è uno degli alimenti più ricchi di colesterolo e, in caso di valori troppo alti, dovrebbe essere ridotto o eliminato dalla dieta.

Attenzione anche ad altri condimenti di origine animale come lardo, panna, strutto e pancetta.

È auspicabile sostituire tutti questi grassi con l'olio extra-vergine di oliva che, come tutti gli oli, non contiene colesterolo; sono invece da eliminare l'olio di palma e di cocco perché ricchi di grassi saturi.

► **La margarina contiene colesterolo?**

La margarina è priva di colesterolo, tuttavia è un prodotto che consiglio di bandire dalle nostre tavole. Infatti per ottenere la margarina viene eseguito un processo di idrogenazione che, insieme all'aggiunta di una serie di additivi per migliorarne l'aspetto e per facilitarne la conservazione, rendono questo prodotto decisamente scadente e sconsigliabile. Per quanto riguarda l'apporto calorico fornisce 760 calorie per 100 grammi, poco più del burro che ne fornisce 758.

► **Introduci ogni giorno la frutta a guscio**

Diversi studi dimostrano che mangiando ogni giorno piccole quantità di frutta a guscio come noci, mandorle, nocciole, pinoli, ecc., si contribuisce ad abbassare l'eccesso di colesterolo nel sangue. Inoltre gli Omega-3 presenti in questi frutti (soprattutto nelle noci), svolgono un'azione contenitiva dei trigliceridi nel sangue e proteggono il cuore. Attenzione tuttavia all'elevato apporto calorico di questi cibi, che dovrà essere eventualmente conteggiato nel bilancio energetico giornaliero.

► **Attenzione ai dolci... e alle bibite zuccherine**

Non esagerare con il consumo di dolci perché spesso, oltre allo zucchero, contengono anche colesterolo o altri grassi presenti negli ingredienti che li compongono, come ad esempio burro, uova, latte, margarina, olio di cocco e olio di palma.

Inoltre essendo i dolci cibi ad alta densità energetica rispetto al proprio potere saziante (e di grande appetibilità!) è facile abusarne e, per lo stesso motivo, si dovrebbe fare attenzione anche alle bibite zuccherine (gassate o non)!

Rammentiamo che un'alimentazione basata sul consumo prevalente di "calorie vuote", cioè povere di sostanze nutritive essenziali per il nostro corpo, rischia di sviluppare carenze di micronutrienti (in particolare vitamine, sali minerali ed antiossidanti), di fibre alimentari e, per contro, favorire gli eccessi di lipidi, zuccheri con il rischio di predisporci alle varie malattie metaboliche (diabete, obesità, diabesità, ecc..).

► **Limita le bevande alcoliche**

Forse non tutti sanno che le bevande alcoliche forniscono un elevato apporto energetico (ben 7 calorie per grammo!), pertanto si raccomanda di assumerle con moderazione.

Inoltre un consumo eccessivo di queste bevande (soprattutto liquori e superalcolici) crea una vasodilatazione periferica sottraendo sangue al cuore, ai muscoli, generando stanchezza e raffreddamento, oltre ad aumentare il colesterolo ematico.

► Scegli i giusti stili di cottura

Anche la scelta degli stili di cottura è importante! Da favorire senza alcun dubbio è la cottura a vapore (anche per coloro che desiderano stare attenti alla linea!) oppure la bollitura o la scottatura, altri metodi di cottura tradizionali adatti per una dieta anticolesterolo. Gli alimenti tuttavia non devono cuocere troppo a lungo per non rischiare di perdere la consistenza e i valori nutrizionali presenti. Attenzione invece alle frittiture!

► Controlla il tuo peso, fai attività fisica, riduci lo stress e smetti di fumare!

L'aumento di peso contribuisce ad innalzare moltissimo la colesterolemia, aumentando il colesterolo "cattivo" LDL e riducendo il colesterolo "buono" HDL.

Se quindi sei in sovrappeso o con valori riconducibili all'obesità di basso, medio o alto grado, riduci progressivamente le entrate caloriche o, se necessario, segui una dieta dimagrante. Non dimenticare che "Cibo e alimenti sono da sempre vincenti!", quindi abbina ad un regime alimentare equilibrato anche l'attività fisica!

Inoltre ricerche scientifiche hanno dimostrato che una regolare attività motoria giornaliera oltre a bruciare le calorie, aiutare a recuperare o mantenere il nostro peso forma, riduce notevolmente anche i livelli di colesterolo alto ed i trigliceridi plasmatici (soprattutto se di tipo aerobico). In ogni caso non devi per forza iscriverti ad una struttura sportiva! Cammina ogni giorno a passo svelto, corri, porta a passeggio il cane, se possibile utilizza le scale anziché l'ascensore, la bicicletta anziché l'automobile (o posiziona una cyclette in casa!), ecc.

Tutto ciò ti aiuterà anche a ridurre lo stress (altro fattore negativo per l'aumento del colesterolo) e, un ulteriore sforzo richiesto, è anche di smettere di fumare...

Il fumo infatti accresce i rischi connessi alla presenza del colesterolo cattivo nel sangue e distrugge il colesterolo buono.

Di seguito trovate una tabella con il contenuto di colesterolo di alcuni alimenti (per ogni 100 grammi) in ordine decrescente. Si ricorda che il contenuto di colesterolo che assumiamo giornalmente con i cibi, non dovrebbe essere superiore ai 300 mg.

CONTENUTO DI COLESTEROLO NEGLI ALIMENTI

Alimento	Colesterolo (mg/100g p.e.)
1) Uova di gallina, tuorlo, in polvere	2800
2) Uova di tacchina, tuorlo	2397
3) Uova di anatra, tuorlo	2110
4) Uova di gallina, intero, in polvere	1600
5) Uova di gallina, tuorlo	1337
6) Uova di gallina, tuorlo, cotto in camicia	1337

7) Uova di gallina, tuorlo, congelato	1270
8) Fegato di pollo, cotto	746
9) Fegato di tacchino, cotto	599
10) Olio di fegato di merluzzo	570
11) Fegato di pollo crudo	555
12) Animelle di bovino, cotte	466
13) Cefalo muggine, uova [bottarga]	440
14) Fegato di tacchino crudo	435
15) Uova di gallina, intero, cotto a frittata o strapazzato	411
16) Rene di suino	410
17) Fegato di bovino, cotto	385
18) Rene di bovino	375
19) Uova di gallina, intero	371
20) Uova di gallina, intero, cotto alla coque o sodo	371
21) Uova di gallina, intero, congelato	370
22) Fegato di suino, cotto	290
23) Cuore di bovino, cotto	274
24) Fegato di suino, crudo	260
25) Animelle di bovino crude	250
26) Burro	250
27) Cuore di tacchino, cotto	238
28) Cuore di pollo, cotto	231
29) Lingua di bovino, cotta	211
30) Tacchino intero, con pelle crudo	195
31) Fegato di bovino	191
32) Salsiccia di fegato	184
33) Cuore di pollo crudo	170
34) Patè di fegato	169
35) Cuore di bovino	150
36) Cuore di tacchino crudo	150
37) Ostrica	150
38) Gamberi, freschi	150
39) Gamberi, sgusciati, surgelati	150
40) Sardine, sott'olio, sgocciolate	140
41) Cozza o mitilo	121
42) Sardine, sott'olio	120
43) Pollo intero con pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	119
44) Lingua di bovino cruda	119
45) Acciuga o alice, sotto sale	119
46) Agnello, coscio, cotto [tessuto muscolare privato del grasso visibile, cotto in forno senza aggiunta di grassi e di sale]	116
47) Acciuga o alice, sott'olio	114
48) Agnello cotto [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	110
49) Tacchino, fuso, con pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	110

50) Aringa, sotto sale	110
51) Molluschi	110
52) Pollo intero senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	109
53) Latte di vacca in polvere, intero	109
54) Grana	109
55) Tacchino, sopra coscio, senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	108
56) Tacchino, fuso, senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	107
57) Agnello, costoletta, cotta [tessuto muscolare privato del grasso visibile, cotta in forno senza aggiunta di grassi e di sale]	104
58) Granchio, in scatola	101
59) Vitello, filetto, cotto [saltato in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	99
60) Faraona, coscio, senza pelle, cotto [allo spiedo senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	99
61) Salame cacciatore	99
62) Pollo, carne, pelle e rigaglie	98
63) Cotechino, confezionato precotto, [bollito per 20 min. dentro la confezione e scolato dal liquido prodotto con la cottura]	98
64) Brie	98
65) Aringa, marinata	97
66) Coppa Parma	96
67) Salame Felino	95
68) Zampone, confezionato precotto [bollito per 20' dentro la confezione e scolato dal liquido prodotto con la cottura]	95
69) Sgombro o maccarello fresco	95
70) Lardo	95
71) Pasta all'uovo secca cruda	94
72) Pollo, fuso con pelle crudo	94
73) Salame nostrano	94
74) Salame ungherese	94
75) Sgombro o maccarello, in salamoia	94
76) Pollo intero con pelle crudo	93
77) Corned beef, in scatola	93
78) Tacchino, coscio, con pelle crudo	92
79) Anguilla di fiume	92
80) Pollo, fuso con pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	91
81) Parmigiano	91
82) Salame Milano	90
83) Speck	90
84) Formaggio cremoso spalmabile	90
85) Pecorino romano	90
86) Maiale, leggero, bistecca, cotta [saltata in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	89
87) Maiale, pesante, coscio	89
88) Maiale, pesante, lombo	88
89) Pollo, fuso senza pelle crudo	88

90) Salame Fabriano	88
91) Anguilla di mare	88
92) Anguilla d'allevamento, filetti	87
93) Salame Napoli	86
94) Aringa fresca	85
95) Aragosta, bollita	85
96) Salame Brianza	84
97) Maiale, pesante, spalla	83
98) Pollo, sovra coscio con pelle crudo	82
99) Aringa, affumicata	82
100) Merluzzo o nasello, baccalà secco	82
101) Fontina	82
102) Tacchino intero, senza pelle, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	80
103) Pancetta tesa	80
104) Edam	79
105) Triglia	78
106) Camembert	78
107) Croissant	75
108) Agnello, costoletta cruda [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	75
109) Pollo intero senza pelle crudo	75
110) Pollo, petto, cotto [saltato in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	75
111) Spigola d'allevamento, filetti	75
112) Bovino adulto o vitellone, grasso separato	75
113) Vitello, grasso separato	75
114) Pollo, sovracoscio senza pelle crudo	73
115) Tacchino, fuso, con pelle crudo	73
116) Coniglio intero, cotto	73
117) Provolone	73
118) Struzzo, cotto [tessuto muscolare privato del grasso visibile, cotto in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	72
119) Prosciutto crudo di Parma	72
120) Polpo	72
121) Vitello, filetto crudo	71
122) Agnello, coscio crudo [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	71
123) Faraona, coscio, con pelle, crudo	71
124) Tacchino, sovra coscio, senza pelle crudo	71
125) Caciottina vaccina	71
126) Agnello [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	70
127) Mortadella	70
128) Tonno, fresco	70
129) Aragosta fresca	70
130) Gorgonzola	70
131) Maiale, grasso separato	70
132) Maionese	70
133) Prosciutto crudo San Daniele	69

134) Orata fresca d'allevamento, filetti	68
135) Feta	68
136) Maiale, leggero, spalla	67
137) Tacchino, fuso, senza pelle crudo	67
138) Bacon	67
139) Bresaola	67
140) Scorfano	67
141) Prosciutto crudo, disossato	66
142) Storione	66
143) Pancetta magretta	65
144) Sarago	65
145) Sardine fresche	65
146) Tonno, sott'olio, sgocciolato	65
147) Suro o sugarello	65
148) Maiale, leggero, coscio	64
149) Orata fresca, filetti	64
150) Calamaro, fresco	64
151) Seppia	64
152) Tacchino intero, senza pelle crudo	63
153) Orata, surgelata	63
154) Sarda fresca	63
155) Tonno, in salamoia, sgocciolato	63
156) Calamaro, surgelato	63
157) Maiale, leggero, bistecca cruda	62
158) Tacchino, fesa, cotta [saltata in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	62
159) Prosciutto cotto	62
160) Wurstel crudo	62
161) Merluzzo o nasello, surgelato, cotto [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]	62
162) Salpa	62
163) Trota, surgelata, cotta [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]	62
164) Cavallo	61
165) Maiale, leggero, lombo	61
166) Acciuga o alice, fresca	61
167) Pollo, petto crudo	60
168) Coniglio, coscio	60
169) Merluzzo o nasello, surgelato, cotto [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	60
170) Trota, surgelata, cotta [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	60
171) Bovino adulto o vitellone - tagli anteriori	59
172) Quaglia	58
173) Latte di vacca in polvere, parzialmente scremato	58
174) Merendine, tipo pan di spagna	58
175) Struzzo crudo [tessuto muscolare privato del grasso visibile]	57
176) Ricotta di vacca	57

177) Gelato di crema	57
178) Trota, surgelata	56
179) Corvina	55
180) Tonno, sott'olio	55
181) Trota	55
182) Cefalo muggine	53
183) Crescenza	53
184) Bovino adulto o vitellone - tagli posteriori	52
185) Coniglio intero crudo	52
186) Melù o pesce molo fresco	52
187) Faraona, coscio, senza pelle, crudo	51
188) Coniglio intero, surgelato	51
189) Margarina -2/3 di grassi animali, 1/3 di grassi vegetali	50
190) Tacchino, fesa cruda	50
191) Rana	50
192) Halibut	50
193) Merluzzo o nasello crudo	50
194) Merluzzo o nasello, surgelato	50
195) Merluzzo o nasello, baccalà ammollato	50
196) Salmone, affumicato	50
197) Trota iridea d'allevamento, filetti	50
198) Merluzzo o nasello, surgelato, filetti	49
199) Occhiata	48
200) Spigola	48
201) Merendine, tipo brioche	47
202) Mozzarella di vacca	46
203) Carne bovina pressata, in scatola	45
204) Mormora	45
205) Crema di latte -12% di lipidi	43
206) Ricotta di pecora	42
207) Formaggio cremoso spalmabile, light	42
208) Faraona, petto, senza pelle, cotto [allo spiedo senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	39
209) Pagello	35
210) Salmone fresco	35
211) Salmone, in salamoia	35
212) Latte di vacca, condensato zuccherato	34
213) Faraona, petto, senza pelle, crudo	32
214) Pasta all'uovo secca, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale]	31
215) Latte di vacca, evaporato non zuccherato	31
216) Pasta di semola, cotta e condita al ragù	30
217) Pasta di semola, integrale, cotta e condita al ragù	30
218) Merendine, tipo pasta frolla	30
219) Carne bovina in gelatina, in scatola	29
220) Boga	25

221) Sogliola, fresca	25
222) Sogliola, surgelata	25
223) Pagello bocca d'oro	23
224) Latte di vacca in polvere, scremato	22
225) Patate, cotte, con latte e formaggio	15
226) Latte di pecora	11
227) Latte di vacca pastorizzato, intero	11
228) Latte di vacca UHT, intero	11
229) Yogurt da latte, intero	11
230) Cacao, bevanda al latte	11
231) Latte di capra	10
232) Cioccolato al latte	10
233) Barretta al cocco ricoperta di cioccolato	10
234) Cioccolato al latte con nocciole	9
235) Yogurt da latte, parzialmente scremato	8
236) Latte di vacca pastorizzato, parzialmente scremato	7
237) Latte di vacca UHT, parzialmente scremato	7
238) Yogurt da latte, intero, alla frutta	7
239) Latte di vacca pastorizzato, scremato	2
240) Yogurt da latte, scremato	2
241) Crema di nocciole e cacao	2
242) Cervello di bovino	>2000
243) Storione, uova [caviale]	>300

Fonte: INRAN Tabelle di composizione degli alimenti ultima edizione anno 2000

Questi consigli sono utili per ognuno di noi, ma soprattutto per coloro che devono combattere il colesterolo in eccesso.

Non ti scoraggiare se non riuscirai a seguirli tutti! Un passo segue sempre un altro passo e, se davvero sarai convinto, raggiungerai nel tempo ogni obiettivo prefissato.

In certi casi però tutto questo non basta e il medico ti consiglierà il trattamento farmacologico più adeguato perciò oltre ad applicare questi sani stili di vita, attieniti scrupolosamente alle sue indicazioni. Ricordiamo inoltre che non è facile identificare l'eccessiva presenza di colesterolo nell'organismo, perché spesso è asintomatico (cioè non provoca sintomi), quindi sarebbe auspicabile un accertamento tramite un controllo ematico una volta all'anno. Quando hai fatto l'ultima analisi del sangue?

Rossana Madaschi
Dietista Punto Ristorazione
e Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. 347.0332740
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

