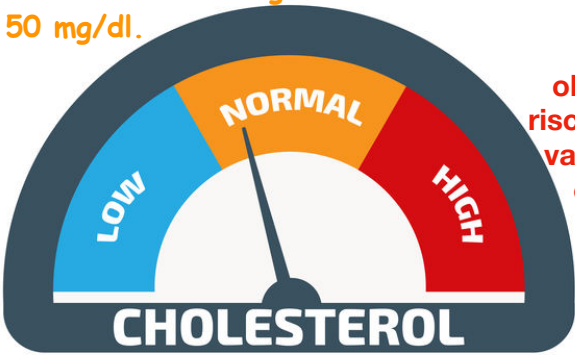


# Ipercolesterolemia e alimentazione

**Colesterolo totale: fino a 200 mg/dl.**  
**LDL: fino a 100 mg/dl HDL: non inferiore a 50 mg/dl.**



**oltre 240 il rischio cardiaco vascolare è elevato**

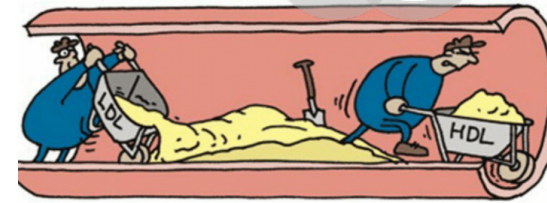
**Colesterolo "BUONO" - HDL**

Le HDL prelevano il colesterolo dalle pareti delle arterie, ostacolando la formazione delle placche aterosclerotiche. Ecco perchè il colesterolo HDL è comunemente detto "BUONO"



**Colesterolo "CATTIVO" - LDL**

Le LDL, depositano il colesterolo in eccesso sulle pareti delle arterie, favorendo così la formazione delle placche. Per questo, il colesterolo LDL è definito "CATTIVO"



Un'ipercolesterolemia protratta per periodi di tempo molto lunghi favorisce l'indurimento delle arterie e la formazione di incrostazioni all'interno di esse con la possibilità della formazione di trombi che compromettono il normale flusso sanguigno. Se l'arteria coinvolta porta sangue al cervello si può avere un ictus (con paralisi o morte).

IPERCOLESTEROLEMI A FAMILIARE

FARMACI

FUMO

**Fattori che possono influenzare:**

SCARSA ATTIVITA' FISICA

ALIMENTAZIONE




**Attenzione a:**

Grassi animali (burro, lardo, strutto, panna);  
Oli vegetali saturi (palma e colza);  
Fratraglie (fegato, cervello, reni),  
insaccati,  
formaggi stagionati.

Bevande alcoliche (soprattutto nei casi di ipercolesterolemia associata a ipertrigliceridemia);  
crostacei.

**Quali alimenti abbassano il colesterolo?**  
l'olio extra vergine di oliva,  
avena,  
pesce azzurro,  
legumi,  
Frutta e verdura,  
frutta secca.

Lo sapevi che...

- Il nostro organismo produce quotidianamente colesterolo (circa l'80%), e che + ne assumiamo con la dieta e minore sarà quello prodotto dall'organismo;
- fare attività fisica in modo regolare aumenta le HDL 
- il fumo abbassa le HDL
- Un alimento particolarmente indicato nel controllo del colesterolo è l'avena che grazie alle fibre solubili (betaglucani) intrappolano il colesterolo degli altri alimenti facendo in modo che non vengano assimilati a livello intestinale. Inoltre il germe dell'avena contiene lecitina che ha azione pulente per vene e arterie 
- Anche chi è ipercolesterolemico può mangiare due uova a settimana. 
- La pelle del pollo è ricca di colesterolo.

