



24281-350901

Quelli con l’arcobaleno



Alimentazione per
migliorare i valori dei
grassi nel sangue



Quelli con l’arcobaleno



Alimentazione per migliorare i valori dei grassi nel sangue

Che cosa sono i grassi del sangue?

I grassi del sangue sono il colesterolo e i trigliceridi. Il colesterolo è una sostanza fondamentale per la vita, poiché è uno dei componenti delle cellule, oltre alla materia prima per la formazione di diversi ormoni e della vitamina D e l'elemento di base degli acidi biliari. La maggior parte del colesterolo viene prodotta nel fegato, a partire dai grassi (acidi grassi saturi) provenienti dall'alimentazione. Il resto proviene direttamente dal colesterolo contenuto negli alimenti.

Se il contenuto di colesterolo nel sangue è troppo elevato, esso si deposita sulle pareti dei vasi sanguigni e il rischio di aterosclerosi (indurimento delle arterie) aumenta. A causa del restringimento dei vasi sanguigni, l'aterosclerosi comporta la riduzione o addirittura un'interruzione del flusso sanguigno e, quindi, un'insufficiente apporto di ossigeno agli organi. Le conseguenze possono essere disturbi della circolazione locale, infarto miocardico o ictus. Oltre al colesterolo, i fattori di rischio di aterosclerosi sono il fumo, l'ipertensione arteriosa, il diabete di tipo 2, il sovrappeso e l'insufficiente attività fisica.

I trigliceridi sono grassi cosiddetti neutri. Anch'essi hanno la loro importanza nello sviluppo dell'aterosclerosi e sono i componenti principali dei grassi assunti con l'alimentazione. Il grasso corporeo consiste per la maggior parte di trigliceridi. Un'alimentazione non sana, l'eccessivo consumo di alcool, ma anche fattori ereditari, aumentano i livelli dei trigliceridi nel sangue.

Il colesterolo «buono» e quello «cattivo»

Affinché il colesterolo svolga i suoi importanti compiti nell'organismo, deve essere trasportato nel sangue. Siccome tutti i grassi sono insolubili in acqua, per il trasporto in un mezzo acquoso essi devono essere inglobati nelle cosiddette lipoproteine (es. LDL e HDL).

Le lipoproteine «cattive» LDL trasportano il colesterolo dal fegato alle diverse cellule. Se la concentrazione di colesterolo LDL nel sangue è troppo elevata, esso si deposita nelle pareti dei vasi sanguigni.

Al contrario, il colesterolo HDL «buono» trasporta il colesterolo dal sangue al fegato, dove viene scomposto ed eliminato. Il colesterolo HDL previene il deposito nelle pareti vasali e può, quindi, contrastare l'aterosclerosi. Un valore elevato di HDL protegge dalla comparsa dell'aterosclerosi ed è quindi desiderabile.

Valori limite per i grassi del sangue

Per le persone senza fattori di rischio, quali ereditarietà familiare, età, fumo, ipertensione arteriosa, sovrappeso, insufficiente attività fisica e diabete, valgono per i grassi del sangue i seguenti valori limite:

Colesterolo totale	Fino a 6.5mmol/l
Colesterolo LDL	Fino a 4.1mmol/l
Colesterolo HDL	Almeno 1.0mmol/l per gli uomini Almeno 1.3mmol/l per le donne
Trigliceridi	Fino a 1.7mmol/l

Qualora avesse un aumentato rischio per le malattie cardiovascolari (per es. diabete mellito), o se avesse già avuto un infarto miocardico oppure un ictus cerebrale, sarebbero validi valori soglia diversi. Il medico stabilirà i valori limite personali in base al profilo di rischio individuale.

Alimentazione per migliorare i valori dei grassi nel sangue

Per mantenere buoni valori dei grassi nel sangue non è importante solo la quantità dei grassi provenienti dall'alimentazione, ma anche il loro tipo. I grassi si distinguono in base al tipo di acidi grassi, che possono essere saturi, mono- o polinsaturi.

Acidi grassi saturi
Gli acidi grassi saturi possono essere prodotti dall'organismo stesso e la loro assunzione alimentare non sarebbe necessaria. Sono presenti soprattutto nei prodotti di origine animale e fungono da riserva energetica per l'organismo. La maggior parte degli acidi grassi saturi ha un effetto negativo sui valori dei grassi nel sangue.

Acidi grassi monoinsaturi
Anche gli acidi grassi monoinsaturi provenienti da oli e noci fungono da fonte energetica per l'organismo. Al contrario degli acidi grassi saturi, essi hanno un effetto positivo sui valori dei grassi nel sangue.



Acidi grassi polinsaturi
Gli acidi grassi polinsaturi sono essenziali, cioè non possono essere prodotti dall'organismo stesso, per cui devono essere assunti con gli alimenti. Essi si dividono in acidi grassi omega-6 e acidi grassi omega-3. La dieta ideale prevede un'assunzione di acidi grassi omega-6 e omega-3 in proporzione di 5:1. Per la dieta svizzera media questa proporzione corrisponde, però, a circa 10:1, poiché in Svizzera si consuma troppo poco pesce grasso, ma in compenso troppi oli contenenti omega-6 (es. olio di semi di girasole, olio di cartamo). Un'alimentazione ricca di acidi grassi polinsaturi influenza positivamente i valori dei grassi nel sangue.

	Provenienza (esempi)	Effetti sui grassi del sangue
Acidi grassi saturi	Grasso animale, snack, grassi da arrosto, grasso di cocco	La riduzione del consumo riduce il colesterolo LDL
Acidi grassi	Olio d'oliva, olio di colza, olio di arachidi, mandorle, nocciole	L'aumentato apporto abbassa il colesterolo LDL, soprattutto per sostituzione degli acidi grassi saturi nell'alimentazione
Acidi grassi polinsaturi: omega-3	Olio di colza, olio di semi di lino, noci comuni, pesci grassi, verdura in foglie verde scuro	I trigliceridi si riducono
Acidi grassi polinsaturi: omega-6	Olio di semi di girasole, olio di cartamo, olio di semi di zucca, olio di germi di mais, olio di semi di uva, latticini	Il colesterolo LDL si riduce, ma se l'apporto è molto elevato si riduce lievemente anche il colesterolo HDL

Acidi grassi trans
Gli acidi grassi trans originano tra l'altro dal processo industriale di indurimento degli oli vegetali (es. produzione della margarina) e dal prolungato riscaldamento dei grassi. Essi agiscono negativamente sui valori dei grassi nel sangue, poiché portano a un aumento del colesterolo LDL e a una riduzione del colesterolo HDL.

Colesterolo
Il colesterolo proveniente dall'alimentazione aumenta solo lievemente il colesterolo LDL. Tuttavia, è sempre opportuno tenere sotto controllo il colesterolo della propria alimentazione e limitarne l'assunzione a circa 300mg al giorno.

Raccomandazioni per l'assunzione dei grassi

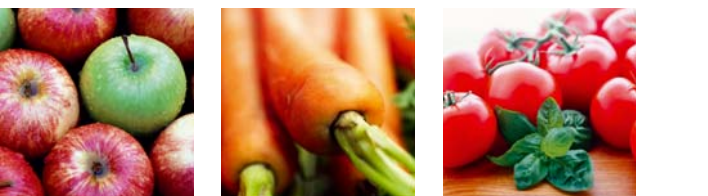
Limitare l'apporto di grassi al 30% dell'introito calorico giornaliero. Al massimo il 10% deve essere sotto forma di grassi saturi, il 7% sotto forma di acidi grassi polinsaturi e il 13% sotto forma di acidi grassi monoinsaturi.

Esempio per una donna di 40 anni, di 60kg di peso corporeo e con livello medio di attività fisica.

Apporto dei grassi su 2300kcal di apporto calorico	30% dell'apporto calorico giornaliero	Circa 80g
Acidi grassi saturi	Massimo 10%	Circa 25g
Acidi grassi monoinsaturi	13%	Circa 35g
Acidi grassi polinsaturi	7%	Circa 20g
(rapporto acidi grassi omega-6 / omega-3 di 5:1)		

Raccomandazioni per migliorare i valori dei grassi nel sangue

- Consumare 5 porzioni al giorno di frutta e verdura.
- Sostituire gli alimenti ricchi di grassi con quelli poveri di grassi.
- Consumare il meno possibile acidi grassi saturi (es. burro, prodotti del latte intero, carne, prodotti carnei, dolci ecc.).
- Attenzione ai grassi «nascosti», ad esempio in cioccolato, pasticceria, pasta sfoglia, insaccati, affettati, Rösti, patatine fritte, impanature ecc.



- La carne non deve essere necessariamente consumata tutti i giorni; sono sufficienti 100–150g, 2–5 volte la settimana.
- Mangiare pesce 1–2 volte la settimana.
- Le uova e i formaggi (scegliere quelli a contenuto limitato di grassi) sono buone fonti di proteine e possono essere consumati in sostituzione della carne o del pesce.
- Un paio di noci (es. noci comuni) al giorno forniscono acidi grassi polinsaturi.
- Usare oli ad alto valore nutritivo, quali quelli d'oliva e di colza, per la cucina fredda.
- Scegliere metodi di preparazione con pochi grassi, quali ad esempio la cottura in umido o al vapore; utilizzare per stufare l'olio d'oliva e per rosolare l'olio di semi di girasole.

Esempi di alimenti raccomandati e da evitare

Raccomandati	Da evitare
Insalata, frutta Tutti i tipi	Salse e condimenti ricchi di grassi
Pane, prodotti da forno Pane integrale, pane di segale	Treccia, croissant, panini dolci
Patate Patate lesse, patate cotte con la buccia	Patatine fritte, patate saltate in padella, Rösti



Latte e derivati del latte Prodotti di latte scremato, ad esempio latte drink, latte magro, latticello, cottage cheese, quark magro, formaggio un quarto grasso	Prodotti del latte intero, quali latte intero, panna, quark alla panna, formaggio intero
Carne Carne magra, ad esempio petto di pollo senza pelle, fettine o filetto di manzo, vitello oiaiale Carne essiccata, prosciutto cotto	Carne striata di grasso, ad esempio carne macinata, collo, carne in salsa alla panna Insaccati, quali salumi, pancetta, salsicce

Pesce, frutti di mare Pesce, soprattutto salmone	Pesce impanato, pesce con salse grasse (maionesi), frutti di mare
--	---



Noci, frutti oleaginosi Avocado, olive (con moderazione, perché ricche di grassi) Noci, soprattutto quelle comuni (con moderazione, perché ricche di grassi)	Noci di cocco
---	---------------

Dolci Ghiaccioli, sorbetti Biscotti magri, quali ad esempio i dolcetti all'anice, i Willisauer Ringli o le meringhette Orsetti gommosi	Gelati cremosi Biscotti ricchi di grassi, quali ad esempio, quelli friabili al burro, i prussiani, i biscotti al cocco Cioccolato
--	---

Snack Bastoncini salati, brezel salati, popcorn (fatti in casa)	Dolci a sfoglia, patatine
---	---------------------------

Oli Olio d'oliva, olio di colza	Olio di palma, grasso di palma
---	--------------------------------

Bevande Acqua, bibite non zuccherate	Bevande alcoliche, bevande zuccherate
--	---------------------------------------

