Ridurre il
Colesterolo

SCHEDA
N° 1

SUGGERIMENTI ALIMENTARI PER UNA DIETA SANA

Premessa

L'alimentazione corretta è uno degli elementi chiave che permettono di mantenersi in salute.

Obiettivo

Questa scheda si propone di dare alcuni semplici **consigli alimentari**, di carattere generale, che permettono di mantenere il **cuore in salute**, grazie al controllo del livello del colesterolo nel sangue.

Consigli

Le regole base da seguire in una dieta sana sono:

1. **mangiare molta frutta e verdura** ogni giorno (4/5 porzioni);
2. **mangiare alimenti ricchi di omega-3 e omega-6** (es. lecitina di soia, pesce);
3. **bere molta acqua;**
4. **mangiare cereali integrali** (fiocchi d'avena e muesli apportano betaglucani, pertanto permettono di mantenere sotto controllo i livelli del colesterolo);
5. **limitare l'apporto di sodio con la dieta** (meno di 1.500 mg ogni giorno);
6. **utilizzare pochi condimenti**, e **preferire olio d'oliva a crudo**, ricco in acido oleico, che permette di mantenere normali le concentrazioni di colesterolo LDL nel sangue.

Grazie a questi accorgimenti e ad uno stile di vita sano, che preveda giornalmente anche una moderata attività fisica, si può aiutare l'organismo a mantenersi in buona salute.

Ridurre il
Colesterolo

SCHEDA
N° 2

ATTIVITÀ FISICA AEROBICA

Premessa

L'esercizio fisico moderato e regolare è importante per mantenersi sani ed in forma. Soprattutto d'estate è più semplice praticare dell'attività fisica di tipo aerobico all'aria aperta. Durante l'attività aerobica, l'energia necessaria viene ricavata bruciando zuccheri e acidi grassi grazie all'ossigeno fornito dalla respirazione.

Obiettivo

Questa scheda propone alcune tipologie di **esercizi di tipo aerobico** che possono essere praticati all'aria aperta 3 o 4 volte alla settimana (ai giardini pubblici, in campagna, sulla spiaggia, etc.).

Consigli

Il Jogging

Il jogging **stimola in primo luogo il sistema cardiovascolare e quello respiratorio**: in particolare, il respiro tende a diventare più profondo e regolare. Se praticato con costanza **aiuta a prevenire l'ipertensione** e **le patologie arteriose**, a ritardare l'invecchiamento muscolare e aiuta a tenere il peso sotto controllo.

Chi può praticarlo: Se non ci sono specifiche controindicazioni (è sconsigliato nel caso di problemi articolari), può essere praticato da tutti.

Consigli utili: L'abbigliamento deve essere adatto, in tessuto traspirante e non isolante.

Bicicletta

Andare in bicicletta è un'attività aerobica che permette di **potenziare i muscoli**, **aiuta cuore e polmoni** ed allontana gli acciacchi dell'età.

Chi può praticarlo: Se non ci sono specifiche controindicazioni può essere praticato da tutti.

Consigli utili: Se non si è allenati è meglio partire con percorsi pianeggianti, di breve lunghezza per poi incrementare la difficoltà.

Ridurre il
Colesterolo

SCHEDA
N° 3

ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA

Premessa

L'esercizio fisico è importante per mantenersi in forma, ma spesso la vita quotidiana, piena di impegni non lascia molto tempo all'attività fisica consigliata giornalmente.

Obiettivo

Questa scheda propone alcuni semplici **trucchi ed accorgimenti per poter fare un po' di esercizio fisico giornalmente**, senza necessariamente dover andare in palestra.

Consigli

I consigli che seguono permettono di mantenersi in forma e di bruciare qualche caloria in più rispetto al consueto.

Camminare velocemente per 15-20 minuti al giorno

La camminata veloce è efficace per dimagrire, per rassodare gambe, cosce e glutei: dopo i primi 15-20 minuti di camminata veloce, l' organismo inizia ad utilizzare i grassi in eccesso per produrre l'energia necessaria all'allenamento; **camminare ad un buon ritmo aiuta a prevenire malattie importanti** (come patologie cardiovascolari e diabete).

Quando?

- Per chi lavora e ha poco tempo è possibile approfittare della pausa pranzo.
- Per chi prende i mezzi pubblici per recarsi al lavoro può provare a scendere una fermata prima.
- Per chi usa l'auto può parcheggiare un po' più distante o andare a piedi se la destinazione lo consente.

Fare le scale

Fare le scale è un'attività particolarmente indicata per **aumentare la resistenza cardiovascolare e respiratoria.** È un'attività caratterizzata da un ritmo leggero e da tempi brevi. È possibile salire le scale ogni giorno, più volte al giorno, per fare un po' di moto invece di utilizzare scale mobili o ascensori.

Quando?

- Per recarsi in ufficio
- Per scendere in cantina/garage
- Nei centri commerciali
- In metropolitana

Ridurre il
Colesterolo

SCHEDA
N° 4

LA LECITINA DI SOIA IN CUCINA

Premessa

La lecitina di soia è un prodotto naturale ricco di acido linoleico e alfa-linolenico conosciuti come Omega-6 e Omega-3 e **contribuisce a mantenere un normale livello di colesterolo nel sangue**. Una dose giornaliera di 10g di acido linoleico e 2 g di acido alfa-linolenico (Omega-3) permettono di mantenere sotto controllo il livello di colesterolo nel sangue.*

Obiettivo

Questa scheda si propone di dare alcuni suggerimenti che permettono di **assumere lecitina di soia con l'alimentazione quotidiana** rendendola un ingrediente di piatti gustosi che possono essere inseriti, compatibilmente con eventuali patologie, nel menù di tutti.

Consigli

Di seguito alcune proposte **per integrare la lecitina di soia**, disponibile in commercio sotto forma granulare, nei piatti dei pasti principali.

Pranzo:

- Insalata con lecitina: aggiungendo un cucchiaio di lecitina all'insalata mista il sapore sarà più ricco e anche l'aspetto sarà più gradevole.

Cena:

- Zuppa con lecitina

La lecitina di soia è molto versatile, inodore e insapore, può essere utilizzata per arricchire ogni piatto.

*Fonte: EFSA , Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare
I consigli alimentari di questa scheda sono a titolo d'esempio e non sostituiscono il parere medico.

Ridurre il
Colesterolo

SCHEDA
N° 5

GLI INTEGRATORI NELLA DIETA

Premessa

Studi clinici hanno dimostrato che:

1. Il consumo di almeno **3g al giorno di betaglucani** è associato alla riduzione delle concentrazioni di colesterolo totale e di colesterolo LDL nel sangue.*
2. Il consumo di **acido oleico** permette di mantenere normali le concentrazioni di colesterolo LDL nel sangue.*
3. I **polifenoli** hanno effetti antiossidanti e possono aiutare a mantenere i normali livelli di colesterolo LDL nel sangue.*
4. La **lecitina** è ricca di acido linoleico e alfa-linolenico (Omega-3 e Omega-6) e contribuisce a mantenere un normale livello di colesterolo nel sangue.*

Obiettivo

Questa scheda propone di dare alcuni suggerimenti per integrare la dieta con prodotti alimentari fonti di integratori (betaglucani, acido oleico, lecitina di soia, etc.) di cui è stata dimostrata l'importanza **per mantenere sotto controllo la colesterolemia** nell'ambito di uno stile di vita sano.

Piatti consigliati

Di seguito alcuni piatti che possono essere integrati nella dieta per arricchirla di integratori con effetti benefici **per mantenere sotto controllo il livello di colesterolo nel sangue**.

Colazione:

- Yogurt con **lecitina**
- Latte con **fiocchi d'avena**
- Yogurt arricchito con **muesli**

Pranzo:

- Zuppa con un cucchiaio di **lecitina** granulare
- **Pesce azzurro** (ricco in Omega-3 e Omega-6)
- Carote/spinaci conditi con **olio extra vergine d'oliva** (fonti di acido oleico e polifenoli)
- Un bicchiere di **vino rosso** (fonte di polifenoli)

Cena:

- Minestra d'**orzo** condita con un cucchiaio d'**olio extra vergine d'oliva** a crudo (fonti di betaglucani e ac.oleico)
- Insalata mista con un cucchiaio di **lecitina** granulare
- Macedonia di **frutti rossi** (ciliegie, fragole, mirtilli e lamponi: fonti di polifenoli)

*Fonte: EFSA , Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare
I consigli alimentari di questa scheda sono a titolo d'esempio e non sostituiscono il parere medico