

Dieta per Ipertrigliceridemia - Eccesso di trigliceridi nel sangue

Salute e Benessere

Inviato da : Dott.Vincenzo Di Costanzo

Pubblicato il : 22/11/2023 10:00:00

I trigliceridi sono una forma di grasso presente nel sangue, derivano in parte dal cibo e in parte sono formati all'interno dell'organismo dove svolgono funzione di riserva energetica. Concentrazioni elevate (ipertrigliceridemia) rappresentano un importante fattore di rischio per malattie del cuore, del fegato e del pancreas. Abbassare i trigliceridi del sangue quando sono alti: Recentemente l'accento è posto soprattutto sui cibi ricchi di acidi grassi Omega-3, come il grasso dei pesci. Il medico potrebbe suggerire, perciò, un supplemento di olio di pesce. Per aumentare l'apporto di Omega-3 si dovrebbero fare due o più pranzi di pesce alla settimana, in particolare sgombrò, salmone, sardine, tonno, o includere nella dieta forme di Omega-3 di derivazione vegetale, come cibi alla soia, semi di lino e noci.

I trigliceridi sono una forma di grasso presente nel sangue, derivano in parte dal cibo e in parte sono formati all'interno dell'organismo dove svolgono funzione di riserva energetica. Concentrazioni elevate (ipertrigliceridemia) rappresentano un importante fattore di rischio per malattie del cuore, del fegato e del pancreas. L'aumento dei trigliceridi nel sangue è legato (salvo forme di dislipidemia familiare su base genetica) all'introduzione di calorie in eccesso, particolarmente se associate alla introduzione di forti quantità di zuccheri semplici alla assunzione di alcool, tutti nutrienti che vengono convertiti dall'organismo in trigliceridi. Anche la qualità dei grassi introdotta con l'alimentazione è importante, dal momento che i grassi saturi aumentano i valori di trigliceridi mentre i grassi monoinsaturi e polinsaturi hanno l'effetto opposto. È l'ipertrigliceridemia può anche associarsi ad aumento dei valori di pressione arteriosa, a elevazione dei valori di glicemia a digiuno (intolleranza glucidica oppure diabete di tipo 2), alla steatosi epatica (fegato grasso) o ad aumento dei valori del colesterolo LDL (o il "cattivo"). L'insieme di queste condizioni, che aumenta ulteriormente il rischio di andare incontro nel corso della vita a malattie cardiovascolari, è più frequente in chi ha un'alta accumulazione di adiposità a livello addominale, ossia un "grasso" più abbondante. Motivo per cui l'ipertrigliceridemia rappresenta un marker della sindrome metabolica, condizione caratterizzata dalla presenza contemporanea di diversi squilibri metabolici, ognuno dei quali è già da solo un indice di rischio cardiovascolare.

Anche altre situazioni possono associarsi ad ipertrigliceridemia come l'ipotiroidismo, malattie renali croniche, epatopatie e l'assunzione di alcuni farmaci. È sempre bene rivolgersi al proprio medico curante in caso di ipertrigliceridemia per effettuare eventuali ulteriori accertamenti.

I cardini della terapia nutrizionale sono rappresentati dalla normalizzazione del peso corporeo e della circonferenza addominale, da un'alimentazione con un basso apporto di zuccheri semplici e grassi saturi e dall'eliminazione di alcool. Nelle forme più responsive l'approccio nutrizionale può rappresentare l'unica terapia.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Scegliere cibi ad elevato contenuto di fibre e basso tenore in zuccheri semplici.
- Scegliere cibi con un basso contenuto di grassi saturi e privilegiare quelli con maggiore tenore di grassi monoinsaturi e polinsaturi.
- Cucinare senza grassi aggiunti. Preferire metodi di cottura come: vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, piuttosto che la frittura, la cottura in padella o i bolliti di carne.
- Su indicazione del Medico o con il suo assenso, è possibile assumere integratori a base di omega 3 disponibili in commercio per favorire la riduzione dei trigliceridi (effetto ipotrigliceridizzante).

I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta quantità (porzione) dell'alimento e rispettare la frequenza con la quale alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il bilancio energetico di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione.

ALIMENTI NON CONSENTITI

Dieta per Ipertrigliceridemia - Eccesso di trigliceridi nel sangue

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11848>

- Superalcolici: liquori, grappe, cocktail con alcool
- Alcolici, compresi vino e birra
- Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zuccheri semplici anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".
- Cibi da fast-food
- Zucchero bianco e zucchero di canna per dolcificare le bevande, sostituendolo eventualmente con il dolcificante.
- Marmellata e miele.
- Dolci quali torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle.
- Frutta sciroppata, candita, mostarda di frutta.
- Prodotti da forno contenenti la dizione "grassi vegetali" (se non altrimenti specificato generalmente contengono oli vegetali saturi: palma, cocco)
- Grassi animali: burro, lardo, strutto, panna.
- frattaglie: fegato, cervello, reni, rognone, cuore.
- Insaccati ad elevato tenore in grassi saturi, salame, salsiccia, mortadella, ecc. oltre alle parti grasse delle carni.
- Latte intero o condensato, yogurt intero, formaggi ad elevato tenore in grassi saturi e colesterolo.
- Maionese e altre salse elaborate

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Dolcificante
- Oli vegetali polinsaturi o monoinsaturi come l'olio extravergine d'oliva, l'olio di riso o gli oli monoseme: soia, girasole, mais, arachidi (per il loro potere calorico controllare il consumo dosandoli con il cucchiaino)
- La frutta poiché contiene naturalmente zucchero (fruttosio). È importante rispettare le quantità indicate nella dieta e limitare al consumo occasionale i frutti più zuccherini (uva, banane, fichi, cachi, mandarini). Anche frutta secca ed essiccata vanno consumate in maniera limitata e in porzioni minori rispetto agli altri tipi di frutta
- Sale. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).

Dieta per Ipertrigliceridemia - Eccesso di trigliceridi nel sangue

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11848>

- Le patate non sono una verdura ma importanti fonti di amido quindi **Á** un vero e proprio sostituto di pane, pasta e riso. Possono essere perciò consumate occasionalmente in sostituzione al primo piatto.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Pesce di tutti i tipi almeno tre volte alla settimana. Privilegiare quello azzurro (aringa, sardina, sgombrò, alicata) e salmone per il loro contenuto di omega 3.
- Verdure, crude e cotte, da assumere in porzioni abbondanti. La varietà **Á** nella scelta permette di introdurre correttamente i Sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti necessari per l'organismo.
- Pane, pasta, riso, avena, orzo, farro (privilegiando quelli integrali).
- Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati.
- Carne sia rossa che bianca (proveniente da tagli magri e che sia privata del grasso visibile). Pollame senza pelle.
- Affettati quali prosciutto cotto, crudo, speck, bresaola, affettato di tacchino/pollo **purché** sgrassati e non pi **Á** di 1 o 2 volte alla settimana.
- Formaggi freschi a basso contenuto di grassi, oppure formaggi stagionati prodotti con latte che durante la lavorazione **Á** parzialmente decremato, come il Grana Padano DOP, e con un buon apporto di grassi insaturi.
- Legumi da 2 a 4 volte alla settimana, come secondo piatto.
- Acqua, **Á**, tisane senza zucchero

REGOLE COMPORTAMENTALI

- In caso di **Á** sovrappeso **Á** eliminare i chili di troppo e normalizzare il **Á** girovita **Á** ossia la circonferenza addominale, indicatore della quantità di grasso depositata a livello viscerale, principalmente correlata al rischio cardiovascolare. Valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e a 80 cm nella donna si associano a un "rischio moderato", valori superiori a 102 cm nell'uomo e a 88 cm nella donna sono associati a un "rischio elevato".
- Rendere lo stile di vita pi **Á** attivo (abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi).
- Praticare attività **Á**. Esercizio almeno tre volte alla settimana. La scelta va sempre effettuata nell'ambito degli sport con caratteristiche aerobiche **Á** moderata intensità e lunga durata, che sono pi **Á** efficaci per eliminare il grasso in eccesso come: ciclismo, ginnastica aerobica, cammino a 4 km/ora, nuoto.
- Non fumare: il fumo rappresenta un fattore di rischio cardiovascolare.

Dieta per Ipertrigliceridemia - Eccesso di trigliceridi nel sangue

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11848>

- Controllare con l'aiuto del Medico altre eventuali patologie coesistenti (ad es. ipertensione arteriosa, diabete mellito).
- Leggere le etichette dei prodotti, soprattutto per accertarsi del loro contenuto in zuccheri e grassi saturi. Prestare attenzione all'utilizzo di prodotti "senza zuccheri" in quanto sono spesso ricchi di grassi e di conseguenza ipercalorici.
- Anche se normopeso, monitorare il peso corporeo per prevenire aumenti di peso che possono essere la causa di ipertrigliceridemia.

CONSIGLI PRATICI



Negli adulti sono questi i possibili livelli registrati:

Normale: sotto i 150 mg/dl

Alquanto elevato: 151-200 mg/dl

elevato: 201-499 mg/dl

Molto elevato: 500 mg/dl o più

Â

Â

Â