

COLESTEROLO, NUTRIZIONE e MALATTIA CARDIOVASCOLARE

SAPORE di COLESTEROLO...
SAPORE da EVITARE ?

Dott. Francesco Morbiato



Ma vogliamo scherzare?

Il bilancio del colesterolo

Colesterolo
introdotto con
l'alimentazione

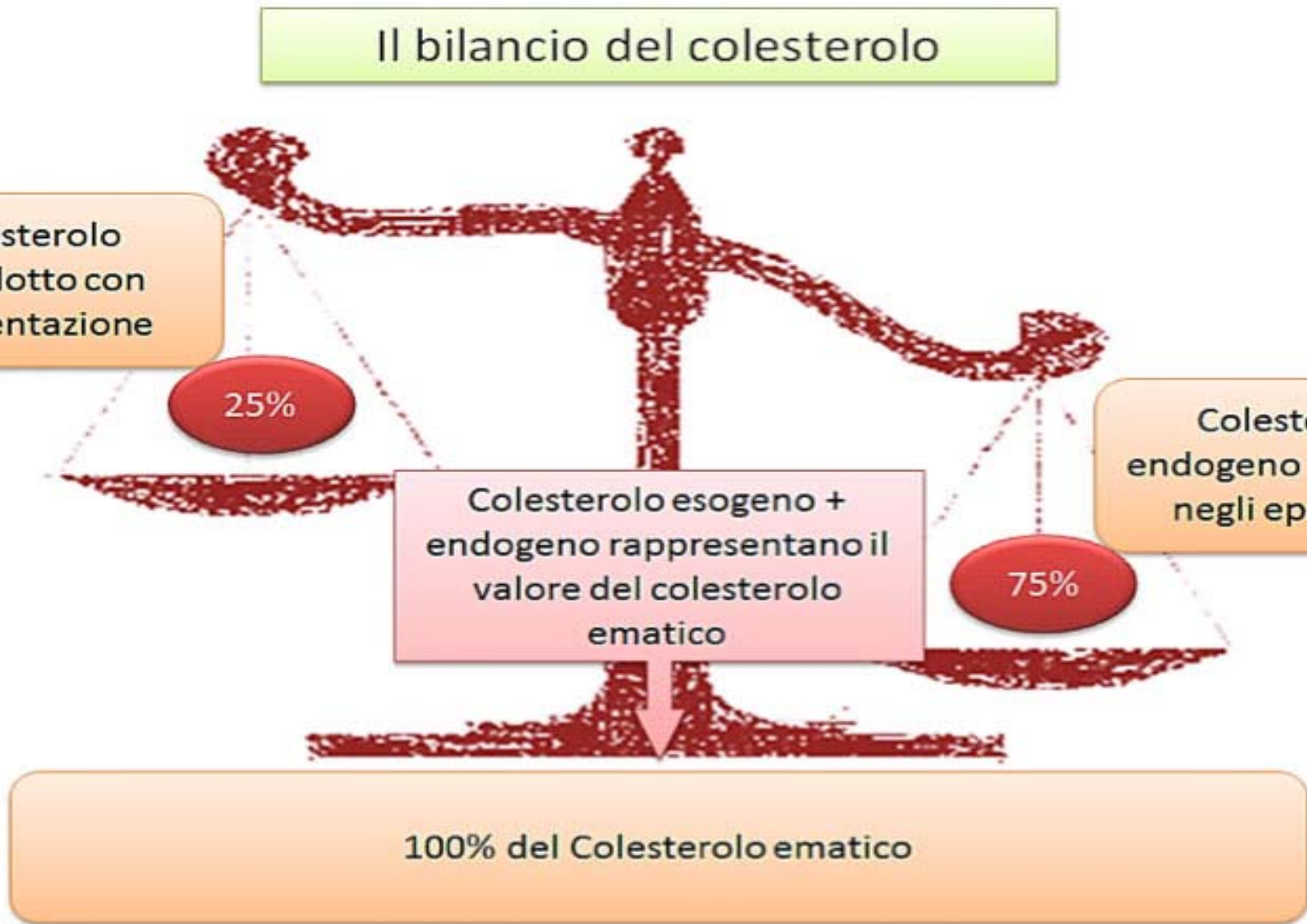
25%

Colesterolo esogeno +
endogeno rappresentano il
valore del colesterolo
ematico

75%

Colesterolo
endogeno prodotto
negli epatociti

100% del Colesterolo ematico



COLESTEROLO

- ▶ OSSERVATO SPECIALE da monitorare con attenzione
- ▶ se troppo elevato, riportare a valori potenzialmente meno problematici

CAUSE IPERCOLESTEROLEMIA

- ▶ STILE DI VITA SEDENTARIO
- ▶ DIETA a base di CIBI RAFFINATI,
ricchi di GRASSI di ORIGINE
ANIMALE e di ZUCCHERI SEMPLICI

FATTORI DI RISCHIO per le MALATTIE CARDIOVASCOLARI

- ▶ Attività fisica scarsa
- ▶ Diabete
- ▶ Dieta ipercalorica e iperlipidica
- ▶ Dieta ricca in acidi grassi saturi
- ▶ Dieta ricca in saccarosio
- ▶ Dieta povera in fibre
- ▶ Dieta povera in acidi grassi polinsaturi
- ▶ Stress cronico
- ▶ Tabagismo
- ▶ Ipercolesterolemia
- ▶ Ipertrigliceridemia
- ▶ Iperensione arteriosa
- ▶ Sesso maschile
- ▶ Sovrappeso e obesità
- ▶ Familiarità

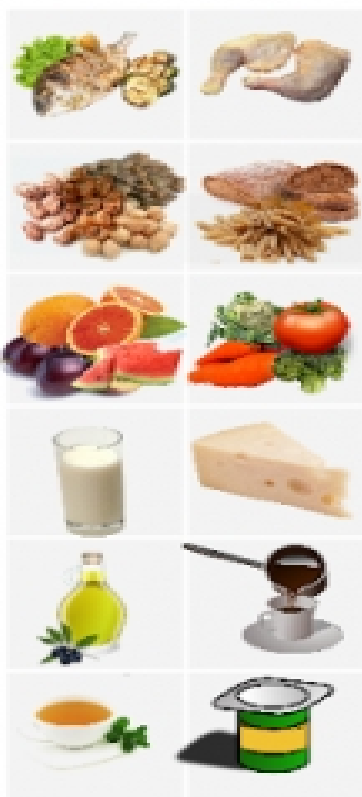
ALIMENTAZIONE

DUE RUOLI ESSENZIALI:

- ▶ **CONTROLLARE** la sintesi endogena di colesterolo tramite l'adozione di un opportuno regime alimentare
- ▶ **ESCLUDERE** gli alimenti ad alto contenuto di colesterolo

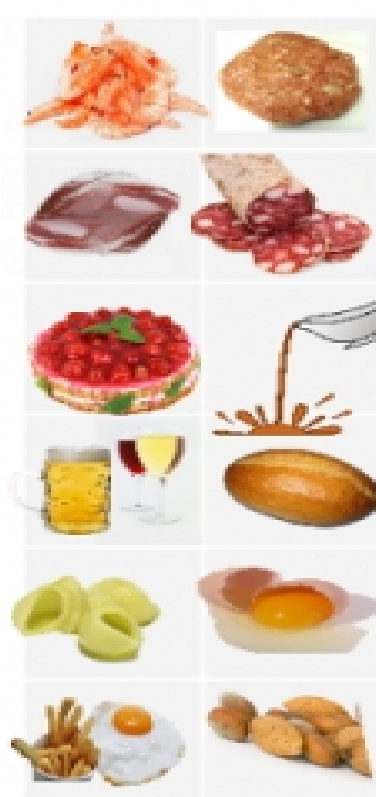
Dieta ipolipidica:

Alimenti consigliati



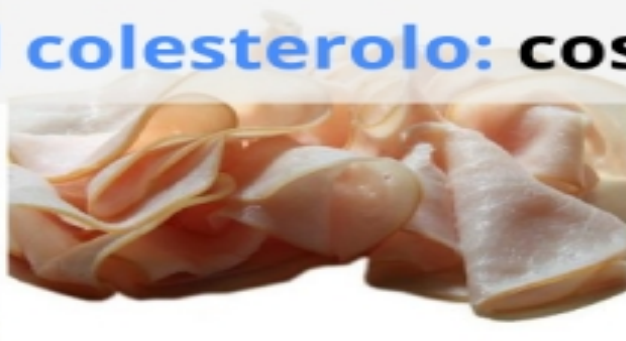
Pesce magro
Carni bianche
Legumi
Cereali integrali
Frutta fresca
Verdure fresche
Latte scremato o vegetale
Formaggi magri
Olio extravergine di oliva
Te e caffè non zuccherati
Yogurt magro

Cibi da evitare

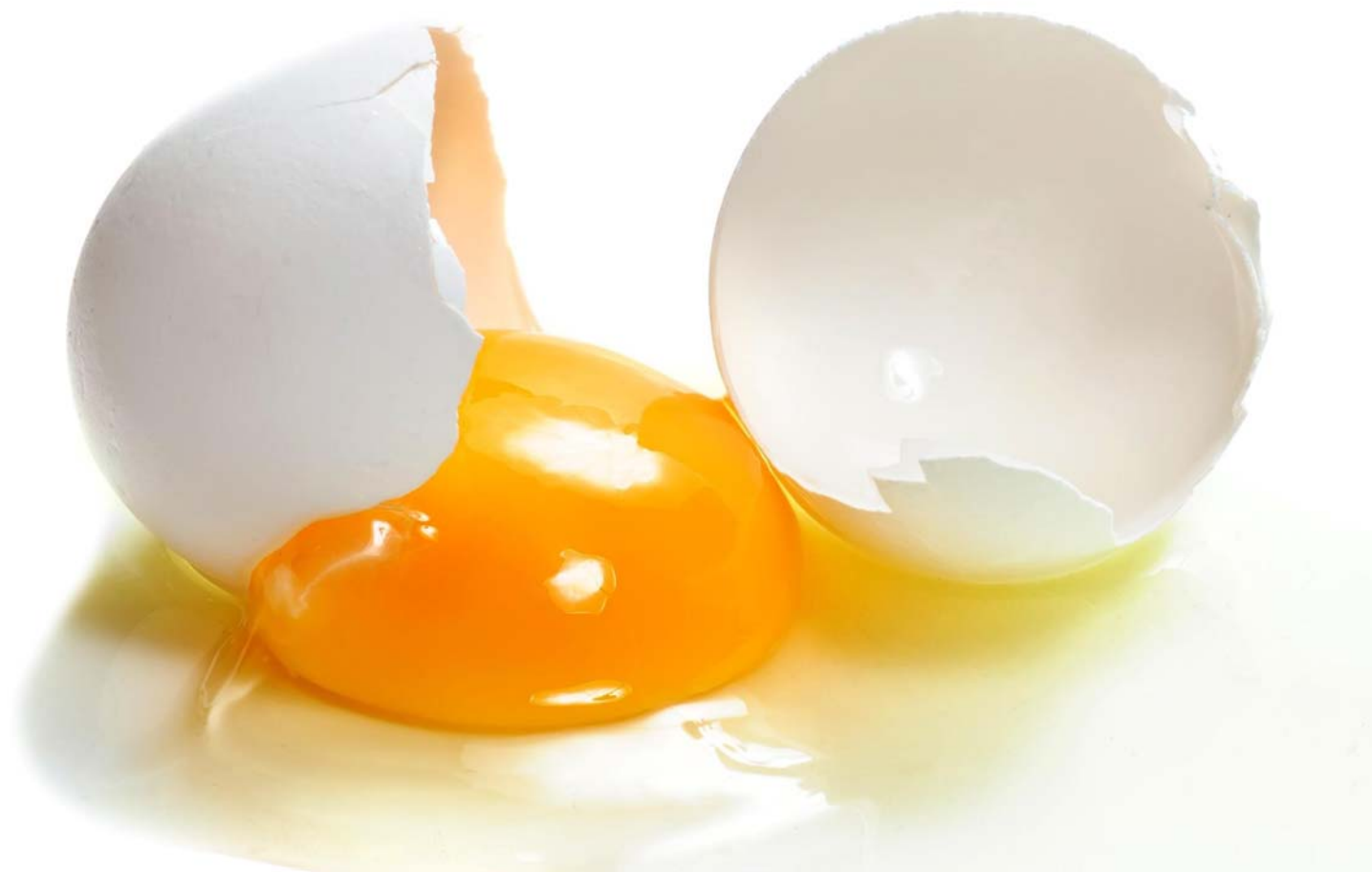


Pesce grasso
Carni grasse o lavorate
Frattaglie
Salumi
Dolci
Salse e condimenti
Alcolici
Bevande zuccherate
Pasta e pane industriale
Uova
Fritture
Frutta secca

Dieta per il colesterolo: cosa mangiare















PESCE AZZURRO: benefici e rischi



-  RISCHI SECONDARI
-  RISCHI PRINCIPALI
-  BENEFICI SECONDARI
-  BENEFICI PRINCIPALI









FITOSTEROLI

- > non sono sintetizzati per via endogena
- > derivano esclusivamente dalla dieta
- > sitosterolo-campesterolo-stigmasterolo
(65 - 30 - 3% dell'apporto dietetico)

FITOSTEROLI

- > Oli vegetali (olio di mais)
- > Frutta a guscio
(noci-mandorle-pistacchi-nocciole)
- > Cereali e loro derivati
- > Broccoli - Cavolfiori
Olive - Cavolini di Bruxelles

FORKS OVER KNIVES



< E' GIUNTO IL MOMENTO
DI LASCIARE CHE IL CIBO
SIA LA NOSTRA MEDICINA >



The logo for SIMPeSV features the word 'SIMPeSV' in a bold, sans-serif font. 'SIMPe' is in red, 'e' is in grey, and 'SV' is in green. The background of the slide includes abstract green geometric shapes on the right side.

SIMPeSV

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

[alimentazione.fimmg.org/dieta_medico_paziente/
dislipidemia_testo.htm](http://alimentazione.fimmg.org/dieta_medico_paziente/dislipidemia_testo.htm)

Grazie per l'attenzione !

