

## Indicazioni sullo stile di vita e nutrizionali

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

- **Volontà e consapevolezza degli interessati per il raggiungimento del valore prefissato.**
- **Attività fisica tutti i giorni. Movimento: esercizio fisico cardiofitness almeno 30 minuti due volte la settimana (jogging, bicicletta, nuoto). Tabacco: smettere di fumare ed evitare l'esposizione al fumo. Alcol: riduzione. Peso: riduzione ponderale per mantenere il BMI tra 20–25 Kg/m<sup>2</sup>.**
- **Cambiamento delle abitudini nutrizionali che influiscono negativamente sui livelli dei lipidi nel sangue.**

## Raccomandazioni nutrizionali per la riduzione della colesterolemia LDL e per migliorare il profilo lipoproteinamico complessivo

| Alimenti / Metodo di preparazione            | Da favorire   | Da consumare con moderazione  | Consumo raro e parsimonioso   |
|--|---|---|---|
| <b>Cereali</b>                               | Cereali integrali   | Pane raffinato (pane bianco)<br>riso, pasta, biscotti, cornflakes   | Prodotti di panetteria fine, crostate, cornetti   |
| <b>Verdura</b>                               | Verdura cruda e cotta                                     | Patate  | Verdura preparata con burro o panna   |
| <b>Leguminose</b>                            | Lenticchie, fagioli, fave, piselli, ceci, fagioli di soia |   |   |
| <b>Frutta</b>                                | Frutta fresca o surgelata                                 | Frutta secca, marmellata e gelatina, frutta in scatola, sorbetti, gelati, succhi di frutta  |   |
| <b>Dolci, edulcoranti</b>                    | Edulcoranti non calorici                                  | Zucchero cristallizzato, miele, cioccolata, cioccolatini  | Torte, gelati alla panna, fruttosio, soft drinks  |
| <b>Carne e pesce</b>                         | Pesce magro e ricco di oli, pollame senza pelle           | Carne magra di manzo, agnello, maiale o vitello, frutti di mare, crostacei  | Salsicce, salame, pancetta, costolette, hotdog, frattaglie  |
| <b>Latticini e uova</b>                      | Latte magro e yogurt magro                                | Latte e formaggio ed altri latticini a basso contenuto di grassi, uova  | Panna, latte intero, formaggio e yogurt di latte intero   |
| <b>Grassi e oli commestibili, condimenti</b> | Aceto, senape, condimenti non grassi                      | Oli vegetali non tropicali (olio extravergine di oliva, olio di colza, lino, soia), margarine morbide, condimenti con olio, maionese, ketchup | Prodotti alimentari industriali con acidi grassi trans (patate fritte, chips, pasta sfoglia, zuppa istantanea), margarine solide, burro, strutto, grasso della pancetta |
| <b>Noci, semi</b>                            |   | Tutti, non salati   |   |
| <b>Metodi di preparazione</b>                | Alla griglia, bollito, al vapore                          | Stir-fry (saltare in padella, nel wok)  | Fritture  |