

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



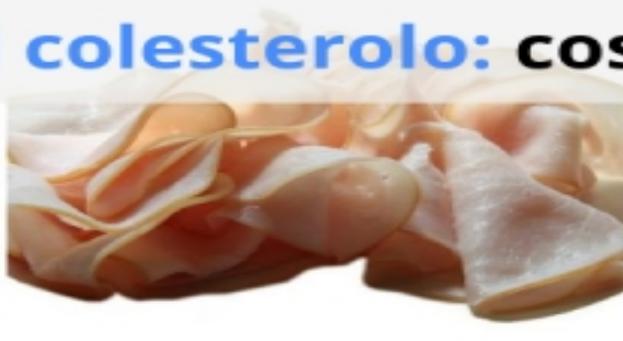
Pesce magro
Carni bianche
Legumi
Cereali integrali
Frutta fresca
Verdure fresche
Latte scremato o vegetale
Formaggi magri
Olio extravergine di oliva
Te e caffè non zuccherati
Yogurt magro

Cibi da evitare

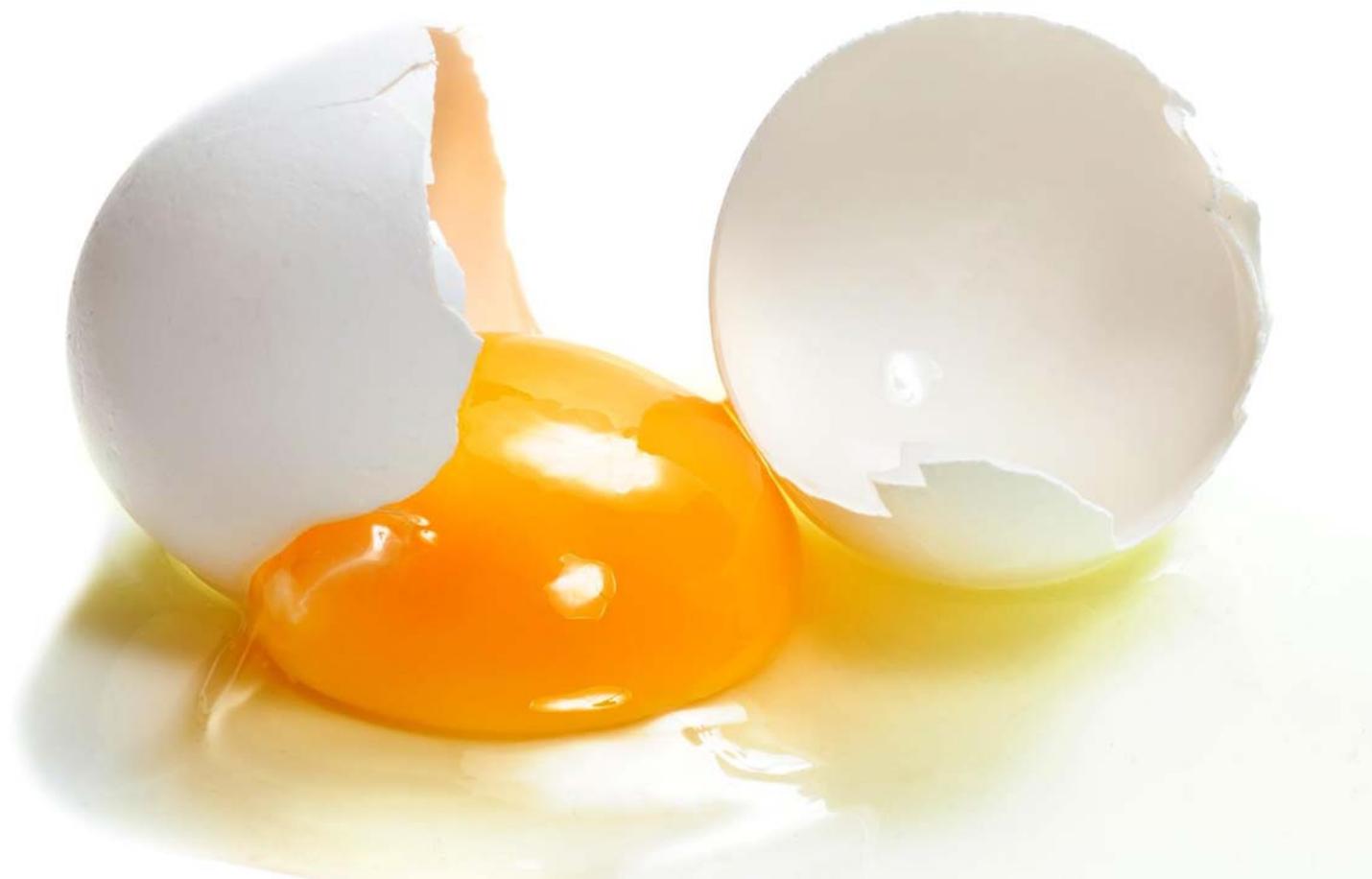


Pesce grasso
Carni grasse o lavorate
Frattaglie
Salumi
Dolci
Salse e condimenti
Alcolici
Bevande zuccherate
Pasta e pane industriale
Uova
Fritture
Frutta secca

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, 'SV' is in green, and the 'e' is in grey. The letters are set against a white background with a subtle grid pattern.

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 !

