

Abbassare i trigliceridi e colesterolo nel sangue

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 25/2/2024 9:40:00

Abbassare i trigliceridi è molto facile se sai cosa mangiare per favorire al meglio il naturale benessere dell'organismo.



Abbassare i trigliceridi nel sangue quando sono alti, non è un problema con la giusta alimentazione e dieta, i trigliceridi sono grassi che si trovano nel sangue e derivano dagli alimenti di cui ci nutriamo. La maggior parte dei grassi che mangiamo, incluso il burro, la margarina e l'olio, sono in forma di trigliceridi. Le calorie in eccesso, l'alcool e lo zucchero nell'organismo sono convertiti in trigliceridi e immagazzinati nelle cellule di tutto il corpo.

Trigliceridi e colesterolo sono entrambi sostanze grasse, conosciute come lipidi. Ma i trigliceridi sono veri e propri grassi, il colesterolo no. Il colesterolo è una sostanza simile a cera, priva di odore, prodotta dal fegato, che è essenziale nelle pareti cellulari e nei nervi. Il colesterolo gioca anche un ruolo importante nelle funzioni corporee, come la digestione e la produzione di ormoni. Il colesterolo non è prodotto solo dall'organismo umano, ma proviene anche dai cibi animali che mangiamo.

Il colesterolo puro non può mescolarsi nel sangue o sciogliersi in

esso, perciò il fegato lo immagazzina con i trigliceridi e le proteine nelle lipoproteine. Un alto livello di trigliceridi aumenta il rischio di malattie cardiache.

Come misurare i livelli di trigliceridi nel sangue:

Con un profilo lipidico su campione di sangue, da effettuarsi ogni 5 anni dai 20 anni in poi, si misurano i livelli dei trigliceridi, quelli del colesterolo totale, del colesterolo buono o HDL (lipoproteina ad alta densità) e del colesterolo cattivo (LDL o lipoproteina a bassa densità). L'esame va fatto a digiuno.

I livelli sono influenzati anche da altri fattori:

- alcool;
- *dieta*;
- ciclo mestruale;
- ora del giorno;
- esercizio recente.

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 pi¹.

Come abbassare i trigliceridi?

Se i trigliceridi sono alti, si possono ridurre senza farmaci, seguendo una dieta a basso contenuto di zuccheri e di grassi, e allo stesso tempo riducendo la quantit¹ di alcool. Persone che presentano trigliceridi alti e HDL basso o LDL alto potrebbero richiedere cure mediche cos¹ come modifiche nella dieta. I pazienti con livelli di trigliceridi molto alti, oltre i 500 mg/dL, generalmente richiedono cure mediche, perch¹ i livelli di trigliceridi cos¹ alti possono causare altri seri problemi medici.

In che modo i cibi influiscono sui livelli dei trigliceridi

Occorre limitare gli zuccheri nella dieta, nel modo seguente:

- sostituire le bibite zuccherate con quelle “sugar-free”;
- ridurre il consumo di caramelle e dolci;
- evitare lo zucchero da tavola e sostituirlo con un dolcificante;
- usare gomme e mento sugar-free;
- usare sciroppi, cialde, pane, cracker gelatine, budini, biscotti e altri dessert a basso livello di zucchero o sugar-free, non “fat-free”, dove di solito c'è ancora più zucchero; il consumo sia sempre moderato;
- mangiare frutta intera e non suoi derivati;
- ridurre gelati, yogurt, sorbetto e ghiaccioli;
- lo zucchero complessivo non deve mai superare l'8% delle calorie totali giornaliere;
- evitare cibi tra i cui ingredienti compaiano saccarosio, glucosio, fruttosio, sciroppo di glucosio, maltosio, miele, melassa.

Vanno limitati anche gli zuccheri naturali:

- usare poco miele e melassa;
- mangiare yogurt magro;
- mangiare frutta intera e non succhi di frutta o frutta essiccata; mangiare con moderazione la frutta sciroppata;
- limitare il consumo di patate, fagioli, mais e piselli.

Sarebbe opportuno ridurre i cereali raffinati e sostituirli con quelli integrali, avendo cura di non eccedere mai nelle porzioni:

- scegliere pane, pasta, cracker che contengano come primo ingrediente grano, mais o riso integrali, e che siano comunque ricchi di fibre;
- mangiare pasta integrale o riso bruno;
- usare orzo, miglio o couscous come contorno;

Esempi:

- 1 fetta di pane;
- 2 fette di pane a basso contenuto calorico;
- mezzo hot dog o hamburger;
- mezzo muffin;
- mezzo bagel;
- 2 crackers;
- 4 fette di pane tostato;
- 3 tazze di popcorn leggeri;
- mezza tazza di cereali bolliti.

L'alcool aumenta significativamente i trigliceridi. Gli uomini non dovrebbero suocere i due drink al giorno, e le donne un solo drink. Se i trigliceridi sono giÃ alti occorre azzerare il consumo di alcool.

Anche i grassi, soprattutto quelli saturi, andrebbero ridotti per diminuire i trigliceridi, ma non troppo:

- dal 30 al 35% complessivo delle calorie giornaliere totali;
- massimo 7% di grassi saturi;
- evitare altri grassi;
- massimo di 200 mg al giorno di colesterolo dietetico;
- usare grassi monoinsaturi o poliinsaturi.

Altri modi per abbassare i trigliceridi:

- ridurre le calorie per perdere peso;
- mangiare piccoli pasti frequenti e non saltare i pasti;
- evitare gli spuntini notturni;
- perdere peso se sovrappeso;
- fare attività fisica regolare.

Abbassare i trigliceridi del sangue quando sono alti:

Per concludere, sono molte le strategie da usare per ridurre trigliceridi e colesterolo alto, ma 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 sgombro, salmone, sardine, tonno, o includere nella dieta forme di Omega-3 di derivazione vegetale, come cibi alla soia, semi di lino e noci.

Â