



FRUTTA E VERDURA

La verdura ed i legumi sono ricchi di fibra alimentare (che svolge una efficace funzione di controllo dell'assorbimento dei grassi dall'intestino), di acido folico (una vitamina con alcune interessanti potenzialità preventive) e di antiossidanti naturali (che combattono i "radicali liberi"). La frutta condivide molti di questi aspetti favorevoli e (tranne chi ha i trigliceridi alti o è sovrappeso) può essere assunta liberamente.

I GRASSI ALIMENTARI

Limitate l'uso dei grassi saturi, come burro e margarine e dei grassi vegetali idrogenati (trans), e preferite invece gli oli vegetali: sia l'olio di oliva extravergine sia gli oli di semi come il mais, la soia, il girasole.



PASTA, PANE, RISO

Se non siete in sovrappeso, non avete motivi per limitare il consumo di farinacei (pasta, pane, riso, meglio se integrali). Ricordate in particolare che gli zuccheri complessi a lenta digeribilità di cui è ricca soprattutto la pasta preparata e cotta "all'italiana", entrano lentamente nel sangue e stimolano quindi una minore produzione di grassi di deposito da parte del fegato. Attenzione, ovviamente, a

come preparate il sugo.

CARNE

Limitate la carne a non più di 3-5 pasti settimanali, scegliendo soprattutto tra il pollame ed i tagli magri di manzo (anche in scatola o come bresaola) e di maiale.



PESCE

Affiancate ai piatti di carne da 2 a 4 piatti settimanali di pesce. Il pesce (anche surgelato o in scatola) è povero di grassi saturi e ricco di proteine e grassi particolari (omega-3) dotati di benefici effetti sulla salute. Questi grassi possono abbassare il tasso dei trigliceridi nel sangue, e svolgono un'azione di controllo sulla formazione dei trombi e su alcune pericolose irregolarità del ritmo cardiaco.



SALUMI E UOVA

I salumi non vanno necessariamente eliminati, perché le moderne tecniche di allevamento del maiale ne hanno sensibilmente migliorato le caratteristiche nutrizionali. Possono essere consumati due volte alla settimana, dando la preferenza al prosciutto (meglio crudo). Stesso limite (2 a settimana) anche per le uova (senza dimenticare quelle utilizzate per la preparazione dei cibi).

LATTICINI

Preferite il latte e lo yogurt parzialmente scremati. Non eliminate questi alimenti dalla dieta, anche se avete il colesterolo un po' alto: un'assunzione regolare di latte e yogurt è importante specialmente nelle fasi della vita in cui l'organismo ha più bisogno di calcio (l'infanzia) o tende a impoverirsi in esso (età avanzata). I formaggi possono essere consumati come piatto principale un paio di volte la settimana, la ricotta più liberamente.



IL SALE

Mediamente, tutti noi consumiamo un eccesso di sale nella dieta. Molti cibi, inoltre (dai formaggi al pane agli insaccati) ne contengono notevoli quantità. Ridurre il sale nei cibi è importante, soprattutto in chi ha la pressione elevata o ha una tendenza familiare verso questa condizione. Il sale può essere sostituito dalle erbe aromatiche per insaporire i cibi.

VINO, BIRRA, LIQUORI

Il consumo di vino e bevande alcoliche è radicato nella nostra cultura. Si tratta di un'abitudine che, se praticata con moderazione (2/3 bicchieri di vino, lattine di birra e super-alcolici al giorno per gli uomini, la metà per le donne), può portare benefici nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, ma che, in presenza invece di eccessi, comporta rischi sia per la salute sia per l'incolumità propria e degli altri.



PREPARAZIONE E COTTURA

Per le carni e il pesce sono da preferirsi in genere le cotture che richiedono una minima aggiunta di grassi (alla griglia, alla piastra). Le verdure dovrebbero essere consumate crude. In caso contrario vanno privilegiate la cottura al vapore o la bollitura in poca acqua.