

ALLEGATO A Esempio di consigli dietetici

	Cibi raccomandati	Cibi da assumere con moderazione	Cibi da evitare
Cereali	Pane integrale, cereali a basso tenore di zuccheri e sale, cereali integrali da prima colazione, muesli, pasta, riso	Paste farcite (lasagne, tortellini di carne, ecc.)	Croissant, brioche
Latte e derivati; uova	Latte totalmente scremato, formaggi a bassissimo contenuto di grassi, formaggi freschi scremati, yogurt magro, bianco d'uovo, sostituti dell'uovo	Latte parzialmente scremato, formaggi a basso tenore di grassi (brie, camembert, feta, ricotta), yogurt parzialmente scremato, due uova intere alla settimana	Panna, mascarpone, formaggi grassi
Minestre	Consommé, minestre vegetali		
Pesce	Pesce bianco e azzurro (alla griglia, bollito, affumicato); evitare la pelle; tonno in scatola senz'olio	Pesce fritto in olio adatto (vedi grassi) Tonno in scatola sgocciolato	
Molluschi	Ostriche, pettine di mare	Cozze, aragoste, scampi	
Carni	Tacchino, pollo, vitello, selvaggina, coniglio, agnellino; (scartare la pelle del pollame); bresaola, prosciutto eliminando il grasso	Manzo magro, prosciutto, pancetta, agnello, insaccati di vitello, pollo o tacchino; fegato non oltre 2 volte al mese	Carni visibilmente grasse, salumi ed insaccati ad eccezione di quelli già elencati), pasticci di carne, paté, pelle del pollame
Grassi	Olio d'oliva, olio di mais, girasole, noci, margarine soffici (non idrogenate da oli mono o poli insaturi)		Burro, grasso di rognone, lardo, grassi da arrosto, olio di palma, olio di cocco, margarine dure, grassi idrogenati
Frutta e verdura	Ogni tipo di verdura fresca o surgelata, legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci), granturco dolce, patate bollite o cotte con la buccia, qualsiasi tipo di frutta fresca o in scatola (non dolcificata)	Patate fritte o arrostiti o cotte con oli inadeguati (vedi grassi)	Verdure fritte in oli inadeguati (vedi grassi), croccantini di patate, stuzzichini o salatini in scatola
Dolciumi		Marzapane, torrone	Cioccolata, caramelle, barrette al cocco
Dolci	Sorbetti, gelatine, budini a base di latte scremato, insalate di frutta, meringa		Gelati, budini o dolci vari a base di creme o burro
Prodotti da forno		Paste e dolciumi preparati con margarine o oli insaturi	Paste, dolci, biscotti, snack e torte del commercio
Frutta secca		Noci, mandorle, nocciole, castagne, arachidi	Noci del Brasile, pistacchi

continua

segue **ALLEGATO A** Esempio di consigli dietetici

	Cibi raccomandati	Cibi da assumere con moderazione	Cibi da evitare
Bevande	The, caffè, acqua, bevande ipocaloriche	Alcolici*, bevande a base di cioccolato a basso contenuto di grassi	
Condimenti	Pepe, senape, erbe aromatiche, spezie	Condimenti da insalata a basso contenuto di grassi	Condimenti e salse grasse e salate, maionese

*moderate quantità di alcol (es. mezzo/un bicchiere di vino al pasto) hanno un effetto protettivo nei confronti delle patologie CV.

- Occhio alla spesa: la buona alimentazione incomincia dagli acquisti.
- Andate a fare la spesa sempre a stomaco pieno: eviterete molte tentazioni suggerite dalla fame.
- Portate sempre la lista delle cose da acquistare.
- Non comperate nulla di cui siate golosi solo per "poterli offrire in caso di visita".
- Imparate a leggere le etichette dei prodotti alimentari.
- Consultate spesso la tabella sopra riportata.

ALLEGATO B Principali cause di dislipidemie secondarie

Forma di dislipidemia	Cause
<i>Ipercolesterolemia</i>	Epatopatie ostruttive Sindrome nefrosica
<i>Ipertrigliceridemia</i>	Alcool Diabete mellito Epatite acuta Farmaci: estrogeni, isotretinoina, beta bloccanti, glucocorticoidi, resine chelanti gli acidi biliari, tiazidi Gammopatie monoclonali: mieloma multiplo, linfomi Glicogenosi Gravidanza Insufficienza renale cronica Interventi di bypass ileale Lipodistrofia Lupus eritematoso sistemico Obesità Sepsi Stress
HDL ridotte	Farmaci: beta bloccanti, steroidi anabolizzanti Fumo di tabacco Malnutrizione Obesità

Nota: l'uso di beta-bloccanti e tiazidi deve essere valutato in base alle indicazioni cliniche ed al reale impatto sul metabolismo lipidico del singolo paziente (spesso modesto o assente).