

ALIMENTAZIONE

TRIGLICERIDI ALTI: COSA FARE E COSA MANGIARE



Cosa sono i trigliceridi?

I **trigliceridi** sono una forma di grasso, rappresentano la quantità di lipidi più presente nel cibo e nell'organismo umano, dove vengono immagazzinati nel tessuto adiposo come riserva di energia. Tuttavia, le riserve non possono essere infinite e troppi trigliceridi non fanno bene alla salute.

Trigliceridi alti: quando preoccuparsi?

Con le analisi del sangue, si determina il valore dei trigliceridi circolanti.

Secondo le linee guida:

- sono **nella norma** la concentrazione sanguigna è **minore di 150 mg/dl**
- se sono tra **150 e 199 mg/dl**;
- se il valore è **tra 200 e 499 mg/dl**;
- **molto elevati** se sono uguali o maggiori di **500 mg/dl**.

Quando il valore dei trigliceridi è **superiore a 199 mg/dl**, si parla di **ipertrigliceridemia**.

- L'ipertrigliceridemia è da considerare a tutti gli effetti un **fattore di rischio cardiovascolare**, anche nelle forme lievi o moderate (sopra i 150 mg/dl), e rappresenta un fattore di rischio **anche per malattie del fegato e del pancreas**.

Trigliceridi alti cause

Le cause più diffuse dei trigliceridi alti sono **la sedentarietà e la cattiva alimentazione**. In pratica, **quando si mangia troppo rispetto a quello che si consuma**, ovvero quando non viene rispettato il nostro **bilancio energetico**.

Non solo la quantità di cibo, ma anche il consumo sbilanciato di macronutrienti (zuccheri, grassi e proteine) rispetto all'equilibrata alimentazione può determinare un aumento dei trigliceridi.

Esistono, inoltre, forme di ipertrigliceridemia correlate ad altre patologie:

- **Obesità**
- **Sindrome metabolica**
- **Diabete mellito (soprattutto tipo 2)**
- **Ipotiroidismo**
- **Malattia renale avanzata**
- **Paraproteinemia**
- **Lupus eritematoso sistemico**

Vi è anche l'ipertrigliceridemia legata a specifiche mutazioni (forme familiari) o dovute all'interazione tra **predisposizione genetica** e lo

stile di vita.

È utile ricordare che l'ipertrigliceridemia può essere spesso associata anche ad altre condizioni che aumentano in modo indipendente i livelli di trigliceridi, come:

- **L'abuso di alcol;**
- **l'uso concomitante di farmaci**, quali corticosteroidi, estrogeni orali, tamoxifene, tiazidici, beta bloccanti non cardioselettivi, sequestranti degli acidi biliari, ciclofosfamide, l'asparaginasi, inibitori delle proteasi, antipsicotici di seconda generazione come clozapina e olanzapina;
- la **gravidanza**.

Come far abbassare i trigliceridi

L'aumento dei trigliceridi è legato principalmente **all'introduzione di calorie in eccesso**, soprattutto quelle provenienti dal consumo di elevate quantità di **zuccheri semplici e dall'abuso di alcool (calorie vuote)**, cioè nutrienti che, se non consumati, vengono **convertiti dall'organismo in trigliceridi e trasferiti sotto forma di depositi di grasso**, formando strati adiposi.

Anche la qualità dei grassi introdotta con l'alimentazione è importante, dal momento che i **grassi animali** (saturi) aumentano i valori di trigliceridi, mentre i **grassi monoinsaturi** (olio d'oliva, monoseme, etc.) e **polinsaturi**, (pesce, frutta secca a guscio, etc.) hanno l'effetto opposto.

- Non tutti i grassi animali, però, sono saturi. Ad esempio, **nei grassi presenti nel Grana Padano DOP** (fatto con latte fresco decremato durante la lavorazione) i **grassi monoinsaturi**, come quelli dell'olio d'oliva, **sono il 28%** e i **polinsaturi**, come quelli del pesce, **il 4%**. Questo formaggio, inoltre, apporta il **33% di proteine ad alto valore biologico**, ma anche minerali importanti come il **calcio (è il formaggio che ne contiene la maggiore quantità tra quelli comunemente più consumati)**, oltre a **vitamina B12 e antiossidanti** quali **vitamina A, zinco e selenio**.
- Grazie ai suoi nutrienti, Grana padano DOP, se inserito all'interno di una dieta varia ed equilibrata, è considerato **un alimento che promuove la salute** e che **può essere consumato anche da chi soffre di trigliceridi e colesterolo alto**.

Prevenzione e raccomandazioni per i trigliceridi alti

Nella maggioranza dei casi, la dieta, unita a **una costante attività fisica**, è sufficiente per combattere i trigliceridi alti, normalizzare il peso corporeo e la circonferenza addominale.

Con un'ipertrigliceridemia cronica, è bene seguire i consigli del medico, oltre che adottare una dietoterapia.

Per prevenire i trigliceridi alti è consigliabile **un'alimentazione con basso apporto di zuccheri semplici e grassi saturi e l'eliminazione di alcool**.

Poi occorre:

1. Scegliere **cibi ad elevato contenuto di fibre**.
2. Scegliere cibi con **un basso contenuto di grassi saturi**, privilegiando quelli con maggiore tenore in **grassi monoinsaturi e polinsaturi**.
3. **Cucinare senza grassi aggiunti**. Preferire metodi di cottura come: il vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, piuttosto che la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne.
4. Su indicazione del medico o con il suo assenso, è possibile assumere integratori a base di omega 3 disponibili in commercio per favorire la riduzione dei trigliceridi.

Trigliceridi alti: cibi da evitare

- Superalcolici: liquori, grappe e cocktail alcolici.
- Zucchero bianco e zucchero di canna per dolcificare le bevande, sostituendolo eventualmente con il dolcificante, così come marmellate, miele, torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle, frutta sciroppata, candita, mostarda di frutta.
- Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zuccheri semplici, anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".
- Condimenti grassi
- Frattaglie: fegato, cervello, reni, rognone, cuore.
- Insaccati a elevato tenore in grassi saturi, come salame, salsiccia, cotechino, ecc., oltre alle parti grasse delle carni.
- Latte intero o condensato, yogurt intero, formaggi ad elevato tenore in grassi saturi e colesterolo.
- Maionese e altre salse elaborate
- Cibi pronti e da fast-food solitamente ricchi di grassi e sale.
- Prodotti da forno contenenti la dizione "grassi vegetali" (se non altrimenti specificato generalmente contengono oli vegetali saturi: palma, cocco).

Trigliceridi alti: cibi da mangiare con moderazione

- Vino (125 ml) o birra (33 ml), massimo una volta al giorno.
- Patate fritte e fritti in genere, perché sono cibi ricchi di calorie e **grassi trans**.
- Oli vegetali polinsaturi o monoinsaturi, come **l'olio extravergine d'oliva**, l'olio di riso o gli oli monoseme: soia, girasole, mais, arachidi (per il loro potere calorico controllare il consumo dosandoli con il cucchiaino).
- La frutta, poiché **contiene naturalmente zucchero (fruttosio)**. È importante rispettare le quantità indicate nella dieta e limitare al consumo occasionale i frutti più zuccherini (**uva, banane, fichi, cachi, mandarini**). Anche la frutta secca ed essiccata va consumata in maniera limitata e in porzioni minori rispetto alla frutta fresca.
- **Sale**. E' buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).
- **Le patate non sono una verdura**, ma importanti **fonti di amido**, quindi veri e propri sostituti di pane, pasta e riso e vanno consumate in loro sostituzione **e non come contorno**.

Cosa mangiare per abbassare i trigliceridi

- **Pesce di tutti i tipi**, almeno tre volte alla settimana. Privilegiare quello azzurro (aringa, sardina, sgombero, alici, ecc.) e il salmone per il loro contenuto di omega 3.
- Verdura cruda e cotta da assumere in porzioni abbondanti. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente i sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti necessari per l'organismo.
- Pane, pasta, riso, avena, orzo, farro e altri cereali integrali.
- Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati.
- Carne, sia rossa che bianca, proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile. Il pollame è da consumare senza la senza pelle.
- Affettati quali prosciutto cotto, crudo, speck, bresaola, affettato di tacchino/pollo purché sgrassati e non più di 1 o 2 volte alla settimana
- Formaggi freschi a basso contenuto di grassi oppure formaggi stagionati semi-magri, come il Grana Padano DOP, da consumare come secondo 2-3 volte a settimana al posto di uova o carne, oppure anche un cucchiaino di grattugiato (10 g) tutti i giorni per condire le pietanze al posto del sale.
- Legumi, da 2 a 4 volte alla settimana, da consumare come secondo piatto.
- Acqua, almeno 1,5 litri al giorno, compresi anche tè leggero o tisane senza zucchero.

Cosa fare per far scendere i trigliceridi

- In caso di sovrappeso, occorre eliminare i chili di troppo e normalizzare il "girovita", ossia la **circonferenza addominale**, che indica la quantità di grasso depositata a livello viscerale, principalmente correlata al rischio cardiovascolare.
- Rendere lo stile di vita più attivo (abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi).
- Praticare attività fisica, **almeno 150 minuti a settimana** (ottimali 300 minuti), scegliendo tra **aerobica** (camminare, pedalare, nuotare, etc.) ed esercizi di **rinforzo muscolare** (ginnastica a corpo libero, esercizi con pesi adeguati, etc.).
- Non fumare: il fumo rappresenta un fattore di rischio cardiovascolare.
- Leggere le etichette dei prodotti, soprattutto per accertarsi del loro contenuto in zuccheri e grassi saturi. Prestare attenzione all'utilizzo di prodotti "senza zucchero", in quanto sono spesso ricchi di grassi e di conseguenza ipercalorici.

Collaborazione scientifica:

[Dott.ssa Laura Iorio](#), medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Pubblicazioni

Bibliografia essenziale:

- *Lars Berglund, John D Brunzell, Anne C Goldberg, Ira J Goldberg, Frank Sacks, Mohammad Hassan Murad, Anton F H Stalenhoef, Endocrine society "Evaluation and treatment of hypertriglyceridemia: an Endocrine Society clinical practice guideline" J Clin Endocrinol Metab. 2012 Sep;97(9):2969-89. doi: 10.1210/jc.2011-3213*
- *Susan K Fried, Salome P Rao "Sugars, hypertriglyceridemia, and cardiovascular disease" Am J Clin Nutr. 2003 Oct;78(4):873S-880S. doi: 10.1093/ajcn/78.4.873S.*