

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER TRIGLICERIDI ALTI (IPERTRIGLICERIDEMIA) - ECCESSO DI TRIGLICERIDI NEL SANGUE

I trigliceridi sono una forma di grasso presente nel sangue, derivano in parte dal cibo e in parte sono formati all'interno dell'organismo dove svolgono funzione di riserva energetica. Concentrazioni elevate (ipertrigliceridemia) rappresentano un importante **fattore di rischio per malattie del cuore, del fegato e del pancreas**. L'aumento dei trigliceridi nel sangue è legato (salvo forme di dislipidemia familiare su base genetica) all'introduzione di **calorie in eccesso**, particolarmente se associate all'introduzione di forti quantità di **zuccheri semplici** e alla assunzione di alcool, tutti nutrienti che vengono convertiti dall'organismo in trigliceridi. Anche la qualità dei grassi introdotta con l'alimentazione è importante, dal momento che i **grassi saturi** aumentano i valori di trigliceridi mentre i grassi monoinsaturi e polinsaturi hanno l'effetto opposto. L'ipertrigliceridemia può anche associarsi ad aumento dei valori di **pressione arteriosa**, a elevazione dei valori di glicemia a digiuno (intolleranza glucidica oppure **diabete di tipo 2**), a **steatosi epatica** (fegato grasso) o ad aumento dei valori del **colesterolo LDL** (o "cattivo"). L'insieme di queste condizioni, che aumenta ulteriormente il rischio di andare incontro nel corso della vita a malattie cardiovascolari, è più frequente in chi ha un **accumulo di adipe** a livello addominale, ossia un "girovita" più abbondante. Motivo per cui l'ipertrigliceridemia rappresenta un marker della **sindrome metabolica**, condizione caratterizzata dalla presenza contemporanea di diversi squilibri metabolici, ognuno dei quali è già da solo un indice di rischio cardiovascolare.

Anche altre situazioni possono associarsi ad ipertrigliceridemia come l'ipotiroidismo, malattie renali croniche, epatopatie e l'assunzione di alcuni farmaci. È sempre bene rivolgersi al proprio medico curante in caso di ipertrigliceridemia per effettuare eventuali ulteriori accertamenti.

I cardini della terapia nutrizionale sono rappresentati dalla **normalizzazione del peso corporeo** e della **circonferenza addominale**, da un'alimentazione con un basso apporto di zuccheri semplici e grassi saturi e dall'eliminazione di alcool. Nelle forme più responsive l'approccio nutrizionale può rappresentare l'unica terapia.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Scegliere cibi ad elevato contenuto di fibre e basso tenore in zuccheri semplici.
- Scegliere cibi con un basso contenuto di grassi saturi e privilegiare quelli con maggiore tenore di grassi monoinsaturi e polinsaturi.
- Cucinare senza grassi aggiunti. Preferire metodi di cottura come: vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, piuttosto che la frittura, la cottura in padella o i bolliti di carne.
- 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 (effetto ipotrigliceridemizzante).

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Superalcolici: liquori, grappe, cocktail con alcool
- Alcolici, compresi vino e birra
- 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”
- Cibi da fast-food
- Zucchero bianco e zucchero di canna per dolcificare le bevande, sostituendolo eventualmente con il dolcificante
- Marmellata e miele.
- Dolci quali torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle
- Frutta sciroppata, candita, mostarda di frutta
- Prodotti da forno contenenti la dizione “grassi vegetali” (se non altrimenti specificato generalmente contengono oli vegetali saturi: palma, cocco)
- Grassi animali: burro, lardo, strutto, panna
- Frattaglie: fegato, cervello, reni, rognone, cuore
- Insaccati ad elevato tenore in grassi saturi, salame, salsiccia, mortadella, 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

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Dolcificante
- Olii 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 frutta secca ed essiccata vanno consumate in maniera limitata e in porzioni minori rispetto agli altri tipi di frutta
- Sale. È 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 è un vero e proprio sostituto di pane, pasta e riso. Possono essere perciò consumate occasionalmente in sostituzione al primo piatto.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Pesce di tutti i tipi almeno tre volte alla settimana. Privilegiare quello azzurro (aringa, sardina, sgombero, alice...) e salmone per il loro contenuto di omega 3.
- Verdure, crude e cotte, 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 (privilegiando quelli integrali).
- Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati.
- Carne sia rossa che bianca (proveniente da tagli magri e che sia privata del grasso visibile). Pollame 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 prodotti con latte che durante la lavorazione è parzialmente decremato, come il Grana Padano DOP, e con un buon apporto di grassi insaturi.
- Legumi da 2 a 4 volte alla settimana, come secondo piatto.
- Acqua, tè, tisane senza zucchero

REGOLE COMPORTAMENTALI

- In caso di **sovrappeso** eliminare i chili di troppo e normalizzare il "giro vita" ossia la circonferenza addominale, indicatore della quantità di grasso depositata a livello viscerale, principalmente correlata al rischio cardiovascolare. Valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e a 80 cm nella donna si associano a un "rischio moderato", valori superiori a 102 cm nell'uomo e a 88 cm nella donna sono associati a un "rischio elevato".
- 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 tre volte alla settimana. La scelta va sempre effettuata nell'ambito degli sport con caratteristiche aerobiche, **moderata intensità e lunga durata**, che sono più efficaci per eliminare il grasso in eccesso come: ciclismo, ginnastica aerobica, cammino a 4 km/ora, nuoto.
- Non fumare: il fumo rappresenta un fattore di rischio cardiovascolare.
- Controllare con l'aiuto del Medico altre eventuali patologie coesistenti (ad es. ipertensione arteriosa, diabete mellito).
- 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.
- Anche se normopeso, monitorare il peso corporeo per prevenire aumenti di peso che possono essere la causa di ipertrigliceridemia.

CONSIGLI PRATICI

- Per misurare correttamente la concentrazione di trigliceridi nel sangue, e vedere se si è modificato dopo una dieta adeguata o l'inizio di una terapia farmacologica, è necessario essere a digiuno, al momento del prelievo, da almeno 12 ore, ed aver consumato, la sera precedente, un pasto leggero. Bere un bicchiere di latte o una bevanda zuccherata durante la notte, prima dell'esame potrebbe influenzare il risultato dell'esame.

Ricette consigliate

[Sgombro con spinaci salsa di yogurt e curcuma](#)

[Alici con verdure](#)

[Insalata salmone e lenticchie](#)

[Merluzzo in crosta di patate](#)

[Bucatini sgombro e rosmarino](#)

[Fusilli al farro con asparagi funghi peperoncino e Grana Padano DOP](#)

[Strudel di pesce con verdure](#)

[Insalata di orzo e bietole](#)

[Pesce azzurro marinato](#)

[Colazione con spirali di pane](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori

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