

# INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER Ipercolesterolemia

L'abbassamento del colesterolo LDL rappresenta l'obiettivo primario per la riduzione del rischio Cardiovascolare e quindi merita una particolare attenzione nella valutazione delle indicazioni relative allo stile di vita.

## Grassi

Evitare i grassi trans e ridurre i grassi saturi nella dieta. Per quanto riguarda i grassi saturi, il loro consumo dovrebbe essere <10% dell'apporto calorico totale e dovrebbe essere ulteriormente ridotto (<7% di energia) in presenza di ipercolesterolemia.



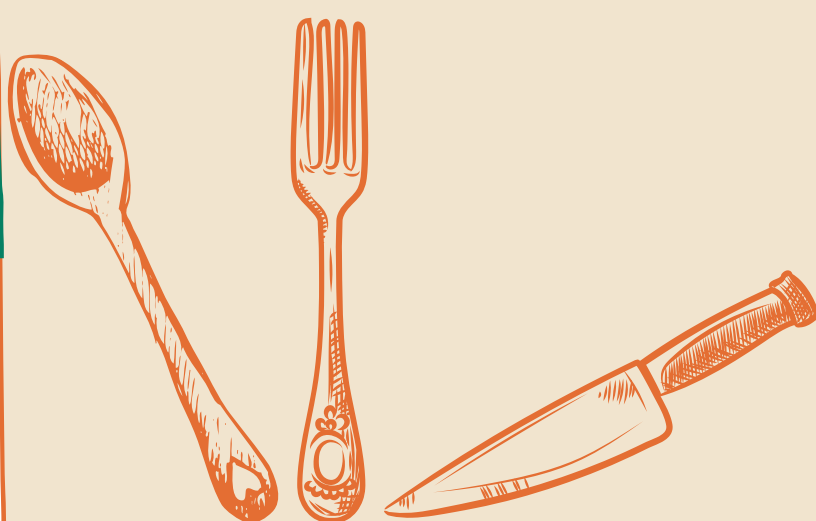
## Fibra alimentare

La fibra alimentare è presente in legumi, frutta, verdura e cereali integrali (es. avena e orzo) - ha un effetto ipocolesterolemizzante.



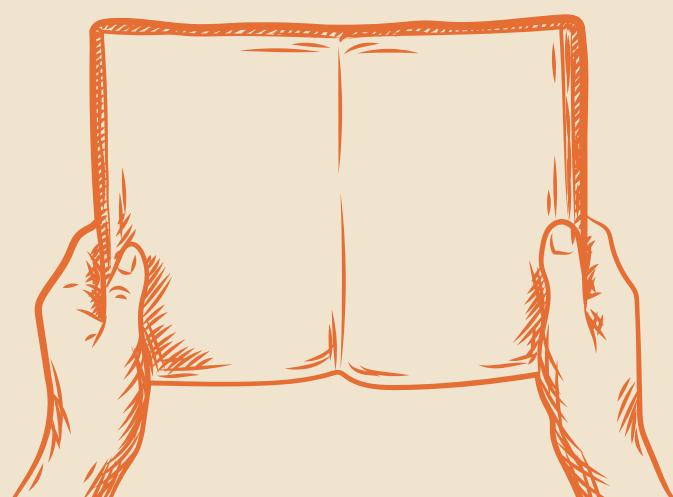
## Peso corporeo

Il ridurre il peso corporeo eccessivo, nelle persone obese, favorisce la diminuzione della concentrazione di LDL circolanti di 8 mg/dL per ogni 10 kg di perdita di peso.



## Altre indicazioni

- Ridurre il colesterolo alimentare
- Aumentare l'attività fisica abituale



## BIBLIOGRAFIA

2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk

2021 Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular Disease in Adults



ncpodcast.net