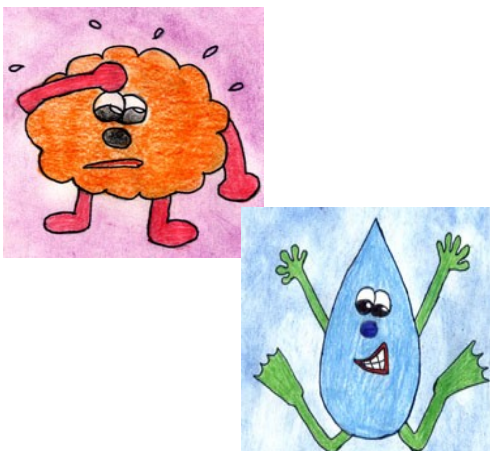


STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

SCHEDE INTEGRATIVE

SALUTE

TENERE A BADA I TRIGLICERIDI



CONTROLLARE I TRIGLICERIDI PER IL BUON FUNZIONAMENTO DEL NOSTRO ORGANISMO.

I **Trigliceridi** rappresentano grassi di deposito nel nostro organismo. Nell'uomo rappresentano la forma più concentrata di energia con cui essa viene immagazzinata nel tessuto adiposo per il futuro utilizzo.

I valori di trigliceridi nel sangue s'innalzano quando vi è un **introito eccessivo** di grassi animali e di un surplus di Kcal.

E' il fegato a trasformare l'eccesso di Kcal, introdotto principalmente sotto forma di zuccheri (sia glucidi semplici che carboidrati complessi) e alcool, in trigliceridi. L'innalzamento dei trigliceridi nel sangue, contribuisce a creare problemi alla circolazione sanguigna e di conseguenza al buon funzionamento dei vari organi infatti è importante, per una buona protezione vascolare, mantenere i trigliceridi a valori normali (50/190 mg/dl)

ALIMENTI IDONEI

- CEREALI** riso, pasta, pane, patate, polenta possono essere assunti, ma in quantità controllata.
- LEGUMI** tutti i legumi (es. fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie) freschi o surgelati, secchi o in scatola. Possono diventare ottimi piatti unici se associati a pasta, riso o pane.
- VERDURA** di qualsiasi tipo, fresca o surgelata, cruda o cotta, e in grandi quantità, perchè contiene fibre ed ha un'azione saziante.
- FRUTTA** in quantità moderata (3 frutti al giorno).
- CARNE** preferire quella bianca (coniglio, pollo, tacchino) e i tagli più magri di quella rossa (vitello, manzo, cavallo).
- PESCE** fresco e surgelato di qualsiasi tipo.
- OLIO** aggiungerlo a fine cottura in quantità controllata solo olio extra vergine d'oliva.



ALIMENTI DA EVITARE

BEVANDE ALCOLICHE	vino, birra, aperitivi, digestivi, superalcolici, amari.
BEVANDE A BASE DI ZUCCHERO	succhi di frutta, aranciata dolce e amara, cola, acqua tonica, acqua brillante, pompelmo, gassosa ma anche ghiaccioli e granite.
ZUCCHERO	saccarosio, fruttosio, marmellata, miele, caramelle, cioccolata, gelati, biscotti dolci.
FORMAGGIO	tutti i formaggi stagionati come Piave, Montasio, Asiago ma anche grassi e cremosi come Brie, Gorgonzola, Carmambert.
CARNE	carni grasse ed elaborate come mortadella, salumi, salsicce, pancetta.
PANNA	da cucina di ogni tipo sia dolce che salata da aggiungere ai cibi.



QUALE STRATEGIA ADOTTARE?

● **L'attività fisica** è parte integrante di uno stile di vita salutare che tutti dovrebbero seguire. Aiuta a controllare i livelli dei trigliceridi ed aiuta a combattere e/o prevenire il sovrappeso.

● L'educazione alimentare è fondamentale per seguire alcune **semplici norme alimentari** evitando gli eccessi.

👉 Questa e altre schede informative salute le puoi trovare sul sito:

www.studiodietisticopavan.it

A cura di
Dr.ssa Francesca Pavan