

# I TRIGLICERIDI

I **trigliceridi** sono un tipo di lipidi presenti nel sangue. Quando mangiamo, il nostro organismo converte le calorie di cui non ha immediatamente bisogno in trigliceridi. Assumendo regolarmente più calorie di quelle che si riescono a bruciare, soprattutto le calorie "facili" come carboidrati e grassi, il risultato può consistere in elevati livelli di trigliceridi (ipertrigliceridemia).

Alti livelli di trigliceridi nel sangue aumentano il rischio di malattie coronariche (come l'infarto di cuore) e dell'aterosclerosi. Ai trigliceridi alti si associa spesso una tendenza al sovrappeso ed alla malattia diabetica oltre che valori elevati della pressione arteriosa. Un netto miglioramento della gravità di questa situazione complessa (e rischiosa) può in genere essere ottenuto semplicemente modificando in modo appropriato lo stile di vita e facendo un po' di **attività fisica**.

## Quali sono i livelli normali?

Attraverso un semplice esame del sangue puoi verificare se i tuoi trigliceridi rientrano nei valori normali:

Livello di Trigliceridi	
<b>Normale</b>	meno di 150 milligrammi per decilitro (mg/dL) o meno di 1.7 millimoli per litro (mmol/L)
<b>Borderline Alto</b>	da 150 a 199 mg/dL (da 1.8 a 2.2 mmol/L)
<b>Alto</b>	da 200 a 499 mg/dL (da 2.3 a 5.6 mmol/L)
<b>Molto alto</b>	500 mg/dL o più (5.7 mmol/L o più)

I medici non raccomandano il ricorso a trattamenti con farmaci per ottenere un livello ottimale. **Per tutti coloro che desiderano abbassare il proprio livello di trigliceridi fino a raggiungere il livello ottimale, si consiglia invece di modificare il proprio regime alimentare, di perdere peso e svolgere attività fisica.** Normalmente, infatti, i trigliceridi

rispondono molto bene a modifiche nella dieta e nello stile di vita ed è per questo che non è consigliabile in casi normali fare ricorso a farmaci. Di solito i livelli di trigliceridi vengono rilevati attraverso l'esame del sangue, in particolare con una misurazione a digiuno per 12 ore prima dell'esame stesso.

## **Qual è il Modo migliore per abbassare i Trigliceridi?**

La chiave risiede nel modificare le nostre abitudini quotidiane.

- **Perdita di Peso**: se sei in sovrappeso, la perdita di 10/20 Kg può aiutarti ad abbassare i trigliceridi. E' importante essere determinati e concentrati sui benefici derivanti dalla perdita di peso, come ad esempio maggiore energia ed una salute migliore.

- **Riduci le Calorie**: ricorda che le calorie che assumi in eccesso, sono convertite in trigliceridi e immagazzinate come grasso. La riduzione delle calorie comporterà quindi la riduzione dei trigliceridi.

- **Evita cibi raffinati e ricchi di zucchero**: i carboidrati semplici, come zucchero e alimenti a base di farina bianca possono aumentare i trigliceridi.

- **Limita l'Assunzione di Colesterolo**: l'obiettivo è quello di non assumere più di 300 mg di colesterolo al giorno, o meno di 200 mg se soffri di cardiopatie. Evita quindi le fonti ad elevata concentrazione di colesterolo, come carni ricche di grassi saturi, tuorli d'uovo e prodotti a base di latte intero.

- **Scegli i Grassi salutari**: sostituisci i grassi saturi presenti nella carne con i grassi monoinsaturi di origine vegetale, come olio di oliva e olio di arachidi. Al posto della carne rossa scegli il pesce ricco di acidi grassi omega-3, come salmone e sgombro.

- **Elimina i Grassi Trans**: i grassi trans sono presenti in cibi fritti e in alimenti come biscotti, cracker e torte confezionate. Non fidarti delle scritte riportate sulle confezioni in cui si dice che quell'alimento è privo di grassi idrogenati e transgenici; leggi la lista degli ingredienti. Se un alimento contiene olio parzialmente idrogenato, allora contiene grassi trans.

- **Limita il Consumo di Alcool**: l'alcool è ricco di calorie e zuccheri e svolge un potente effetto sui trigliceridi. Anche piccole quantità di alcool possono incrementare i livelli di trigliceridi.

- **Fai Attività fisica con Regolarità**: cerca di svolgere almeno 30 minuti di attività fisica tutti i giorni o quasi. Una regolare attività fisica

stimola il colesterolo "buono", riducendo quello "cattivo" e i trigliceridi. Fai una passeggiata a passo sostenuto, vai in piscina o partecipa ad un'attività di gruppo. Se non hai 30 minuti al giorno da dedicare all'attività fisica, prova a concentrarla in 10 minuti. Fai una breve passeggiata, sali le scale quando vai al lavoro, fai flessioni e piegamenti mentre guardi la televisione.

## Qual è la Dieta migliore per i Trigliceridi?

In che cosa consiste una dieta volta alla riduzione dei trigliceridi?

### Frutta

Spesso si dice che lo zucchero è il nemico principale dei trigliceridi. Ciò malgrado, nella nostra dieta possiamo includerlo sostituendo lo zucchero raffinato con quello della frutta, in tal modo riusciamo non solo a eliminare un nemico per la nostra lotta ai trigliceridi ma a assumere fibre e fitonutrienti essenziali per la nostra salute.

### Carboidrati

I carboidrati possono essere consumati nell'ambito di una dieta volta a ridurre i trigliceridi. Abbiamo bisogno dei carboidrati, ma non di quelli semplici. Ad esempio il pane fatto con una serie di cereali integrali è tutt'altra cosa rispetto alla sua versione "bianca". **Lo stesso vale per riso e pasta.** In commercio ci sono da qualche anno molte varietà di riso e pasta integrale.

### Fibre

Fino a ora abbiamo parlato di frutta e cereali integrali, ma vi sono altri alimenti ricchi di fibre che dovresti consumare, come ad esempio... Fagioli secchi, Semi di lino (ricchi di omega 3), Crusca di riso e crusca d'avena, Verdura, Alcune verdure a foglia verde scuro forniscono ottimi omega-3. I cibi ricchi di fibre ti aiuteranno a controllare i trigliceridi e il colesterolo cosiddetto "cattivo" (colesterolo LDL). Cinque/dieci porzioni di frutta e verdura al giorno al posto di cibi grassi e zuccherini sarebbero già un notevole passo in avanti. Ricorda infine di consumare molta verdura.

### Carne

La carne può essere consumata in una dieta mirata a ridurre i trigliceridi. Per molti di noi la carne è una necessità. Ecco alcune

indicazioni nel merito: **Quando compri carne rossa, scegli i tagli più magri.** Non consumarne troppa: 150 grammi di carne a porzione sono molti. La carne bianca contiene meno grassi di quella rossa, soprattutto quando è priva di pelle. La frittura è la preparazione meno preferibile poiché di norma prevede l'aggiunta di oli e il procedimento può generare grassi trans.

## **Pesce**

Infine possiamo consumare il pesce, vediamo quali sono le indicazioni per questo alimento se vogliamo combattere i trigliceridi alti. Le varietà migliori sono quelle più grasse e di acqua fredda, come ad esempio: Salmone, Sgombro, Tonno, Alici . Alcuni pensano che il salmone sia il cibo più salutare al mondo. Se così non è, il salmone è certamente tra i primi della classifica. **Il salmone è comunque molto importante per una dieta mirata contro i trigliceridi.** La ragione per la quale alcuni pesci sono meglio di altri è perché contengono **elevati livelli di acidi grassi omega-3 .**

**Gli acidi grassi omega-3 si sono anche mostrati in grado di ridurre significativamente i trigliceridi.** Il pesce d'acqua fredda deve fare parte della nostra dieta. Salmone, aringhe e tonno pinna blu sono molto ricchi di omega 3. Merluzzo, pesce gatto, tonno in scatola contengono livelli significativamente inferiori di Omega-3. Quando pianifichi una dieta per ridurre i trigliceridi, assicurati di aver inserito cibi ricchi di acidi grassi omega 3. Le popolazioni che seguono diete ricche di omega-3, presentano statisticamente un'incidenza delle cardiopatie decisamente inferiore. Gli omega-3 riducono significativamente i trigliceridi, ma fanno anche molto di più. In poche parole, se vuoi seguire una dieta corretta per ridurre i trigliceridi **devi semplicemente assumere molti omega-3.** Se non hai voglia di mangiare salmone e tonno tutti i giorni, ti basterà assumere un integratore a base di olio di pesce.

Bisogna ridurre l'assunzione di alcol che è spesso legato anche ad un aumento di colesterolo nel sangue. Infine non dimentichiamo una **sana attività fisica.**

**Lo sport di tipo aerobico come il Nordic Walking, aiuta a bruciare trigliceridi e a normalizzare la loro presenza nel sangue. Basta poco dunque per aiutare il nostro cuore: la soluzione è cambiare lo stile di vita!**

