

PIATTO UNICO BILANCIATO

Per comporre al meglio il **nostro piatto** ci viene in aiuto la proposta di un gruppo di esperti di nutrizione dell'Harvard School of Public Health che hanno ideato e diffuso il "Piatto Unico Bilanciato".

Il piatto ci aiuta a strutturare al meglio la nostra giornata alimentare e a creare **pasti sani e bilanciati**.

Immaginiamo di suddividere il nostro piatto in quattro parti:

La metà deve essere composta da frutta e verdura, un quarto deve essere composto da cereali integrali e un quarto da proteine.

Olii vegetali sani, con moderazione.
Bere acqua, caffè o tè senza zucchero.



FARMACIA
Sardi
VIA BORGARO 58 | TORINO

FARMACIA

COLESTEROLO: CI HAI MAI PENSATO?

Prenditi cura di te!



In questa Farmacia Specializzata
trovi il percorso di benessere adatto a te.
Chiedi al tuo Farmacista.

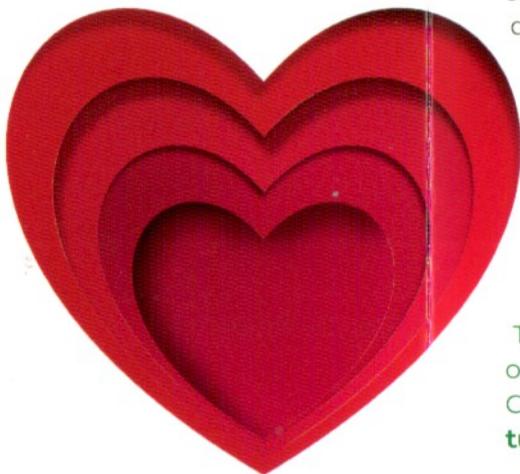


FARMACIE
SPECIALIZZATE

CAUSE E FATTORI DI RISCHIO

Il colesterolo è una **molecola lipidica** prodotta, per la maggior parte, in maniera endogena (70-80%) e, in parte minore, assimilata dall'organismo attraverso l'alimentazione (20-30%).

La pericolosità del valore del colesterolo, inteso come fattore di rischio per malattie cardiovascolari, non è strettamente legato al suo valore assoluto, ma piuttosto al **rapporto tra Colesterolo totale e HDL**: non deve essere superiore a valori di 4.5 per le donne e 5 per gli uomini. Il rapporto tra Colesterolo "Cattivo" e "Buono" dovrebbe essere minore di 3.



	Alto rischio	Borderline	Desiderabile
Colesterolo Totale	Maggiore di 239	200 239	Minore di 200
LDL	Maggiore di 160	130 159	Minore di 130
HDL (uomo)	Minore di 35	35 39	Maggiore di 39
HDL (donna)	Minore di 40	40 45	Maggiore di 45
Trigliceridi	Maggiore di 200	150 200	Minore di 150

Tabella valida per la popolazione sana. In caso di patologie cardiovascolari, familiarità, obesità, fumo, i range di riferimento variano.

In presenza di colesterolo alto o valori anomali del profilo lipidico è buona norma tenere monitorati la concomitanza di **altri fattori di rischio cardiovascolare** quali: i valori di **glicemia, pressione, peso e circonferenza vita**.

Gran parte **dei fattori di rischio cardiovascolari** sono fortemente influenzati dallo **stile di vita** e pertanto, modificandolo adeguatamente, si può ridurre il rischio di sviluppare patologie quali ictus, infarto del miocardio, patologie coronariche, scompenso cardiaco, fibrillazione atriale, dislipidemie, diabete, ipertensione e patologie legate all'invecchiamento. In alcuni casi, però, la quantità prodotta è eccessiva tant'è che non è sufficiente tenere sotto controllo i valori con la corretta alimentazione: in queste situazioni, può essere necessario assumere dei farmaci.

Ti aspettiamo in Farmacia a maggio in occasione delle Giornate dello Scompenso Cardiaco per una **valutazione globale del tuo stato di salute**.

ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

Per la prevenzione e il trattamento delle dislipidemie giocano un ruolo di primo piano l'**alimentazione** e lo **stile di vita**, ovviamente affiancati alle terapie farmacologiche, laddove necessario.

In particolare si raccomanda di:

- Mantenere un **indice di massa corporea** nella norma (<25kg/m²)
- Suddividere l'**apporto calorico in 5 assunzioni giornaliere**: una colazione abbondante, 2 spuntini e 2 pasti principali, secondo il **Piatto Unico Bilanciato**
- **Masticare bene prima di inghiottire**. La prima digestione avviene in bocca: masticando bene il cibo si attivano alcuni enzimi della saliva che facilitano la digestione
- **Evitare il consumo di zuccheri semplici e carboidrati raffinati**, preferendo alimenti ricchi di fibra (frutta, verdura e cereali integrali)
- Evitare il consumo di **cibi fritti** e limitare il consumo di **grassi idrogenati**
- Preferire i grassi contenuti **nell'olio extravergine di oliva** e aumentare il consumo di alimenti ricchi di **acidi grassi essenziali omega 3**
- Lunga vita alle uova! Sono consigliate dalle **2 alle 4 uova a settimana**
- Aumentare il consumo di **frutta e verdura cruda**, ricche di vitamine, minerali, antiossidanti e fibre
- Abolire il fumo
- Imparare a gestire lo **stress**.

