



## SUGGERIMENTI DIETETICI PER IPERTRIGLICERIDEMIA



I trigliceridi sono grassi (lipidi) circolanti nel sangue, provenienti in parte dalla dieta ed in parte dalla liberazione di lipidi dalle cellule adipose ed epatiche. Nell'organismo svolgono una importante funzione di riserva energetica. Una concentrazione elevata di trigliceridi rappresenta un fattore di rischio cardiovascolare. Le fonti alimentari di trigliceridi sono rappresentate dai carboidrati, piuttosto che dai grassi dei cibi, in quanto gli zuccheri non hanno un sistema di immagazzinamento efficace (solo un po' di glicogeno riesce ad essere contenuto nel fegato e nei muscoli), mentre per i lipidi lo stoccaggio è più adeguato. Per tale motivo i carboidrati assorbiti vengono trasformati in trigliceridi nel fegato e poi inviati alle cellule adipose. In situazioni quali il diabete o l'insulino-resistenza questo meccanismo si inceppa, per cui si ha accumulo di trigliceridi nelle cellule adipose (= epatosteatosi) ed eccesso di lipidi nel sangue (= ipertrigliceridemia).

### ALIMENTI DA EVITARE:

- **Zuccheri in generale:** zucchero bianco e di canna, miele, fruttosio e dolcificanti a base di zucchero di frutta, dolci, gelati, bibite zuccherine gasate e non, marmellate e confetture.
- **Frutta in grandi quantità:** gli zuccheri della frutta aumentano i trigliceridi, per cui occorre **limitarsi a 2 frutti freschi al dì**. Prestare attenzione alla frutta molto ricca di zuccheri (fichi, cachi, uva, mandarini), che va consumata in maniera saltuaria. Evitare la frutta secca zuccherina (= frutta disidratata).
- **Vino, amari, digestivi, aperitivi, birra:** l'alcol determina la produzione di trigliceridi da parte del fegato, per cui l'assunzione di bevande che lo contengono va eliminata. L'inserimento di piccole dosi di bevande alcoliche in maniera saltuaria va concordata col medico e solo in particolari situazioni.
- **Bevande zuccherine, gasate e non:** se proprio non si riesce ad evitarne il consumo preferire le bibite light o quelle dolcificate con dolcificanti diversi dal fruttosio.

### ALIMENTI DA USARE CON MODERAZIONE:

- **Pane, pasta, riso:** vanno consumati evitando porzioni abbondanti, in quanto i carboidrati complessi che li compongono, una volta digeriti, liberano zuccheri semplici. Stesso discorso vale per le **patate**.
- **Grassi di condimento:** limitare il consumo di olio usato crudo a 3-4 cucchiaini al dì, preferendo quello extra-vergine di oliva o gli oli di semi monosemie (arachidi, girasole, mais, soja, riso).
- **Maionese, salse varie:** sono alimenti spesso ipercalorici, da usare in maniera limitata.

### ALIMENTI LIBERI:

- **Verdure varie:** cotte o crude, possono essere consumate liberamente, anche in quantità elevate.
- **Fonti proteiche (carne, pesce, uova, legumi, latte e formaggi):** assunzione libera di tali alimenti, facendo attenzione ad **aumentare il consumo di pesce** (che contiene grassi della serie omega-3, in grado di abbassare i trigliceridi).
- **Bevande non zuccherate:** acqua, tisane, orzo, tè, karkadè.

Dr.ssa Luisa Zoni e Dietista Mirella Fornari  
con la collaborazione delle colleghe della U.O.