

Indicazioni sullo stile di vita e nutrizionali

Cognome	Nome	Data
---------	------	------

- **Volontà e consapevolezza degli interessati per il raggiungimento del valore prefissato.**
- **Attività fisica tutti i giorni. Movimento: esercizio fisico cardiofitness almeno 30 minuti due volte la settimana (jogging, bicicletta, nuoto). Tabacco: smettere di fumare ed evitare l'esposizione al fumo. Alcol: riduzione. Peso: riduzione ponderale per mantenere il BMI tra 20–25 Kg/m².**
- **Cambiamento delle abitudini nutrizionali che influiscono negativamente sui livelli dei lipidi nel sangue.**

Raccomandazioni nutrizionali per la riduzione della colesterolemia LDL e per migliorare il profilo lipoproteinamico complessivo

Alimenti / Metodo di preparazione	Da favorire	Da consumare con moderazione	Consumo raro e parsimonioso
Cereali	Cereali integrali	Pane raffinato (pane bianco) riso, pasta, biscotti, cornflakes	Prodotti di panetteria fine, crostate, cornetti
Verdura	Verdura cruda e cotta	Patate	Verdura preparata con burro o panna
Leguminose	Lenticchie, fagioli, fave, piselli, ceci, fagioli di soia		
Frutta	Frutta fresca o surgelata	Frutta secca, marmellata e gelatina, frutta in scatola, sorbetti, gelati, succhi di frutta	
Dolci, edulcoranti	Edulcoranti non calorici	Zucchero cristallizzato, miele, cioccolata, cioccolatini	Torte, gelati alla panna, fruttosio, soft drinks
Carne e pesce	Pesce magro e ricco di oli, pollame senza pelle	Carne magra di manzo, agnello, maiale o vitello, frutti di mare, crostacei	Salsicce, salame, pancetta, costolette, hotdog, frattaglie
Latticini e uova	Latte magro e yogurt magro	Latte e formaggio ed altri latticini a basso contenuto di grassi, uova	Panna, latte intero, formaggio e yogurt di latte intero
Grassi e oli commestibili, condimenti	Aceto, senape, condimenti non grassi	Oli vegetali non tropicali (olio extravergine di oliva, olio di colza, lino, soia), margarine morbide, condimenti con olio, maionese, ketchup	Prodotti alimentari industriali con acidi grassi trans (patate fritte, chips, pasta sfoglia, zuppa istantanea), margarine solide, burro, strutto, grasso della pancetta
Noci, semi		Tutti, non salati	
Metodi di preparazione	Alla griglia, bollito, al vapore	Stir-fry (saltare in padella, nel wok)	Fritture