

RUBRICA - Prima di parlare dei GRASSI, vorrei fare un accenno al COLESTEROLO e chiedervi: quanti di voi hanno il **colesterolo alto**?

Oggi è una **patologia molto comune**, soprattutto nei paesi occidentali, infatti, affligge circa il 20 % della popolazione totale.

Cos'è il colesterolo e qual è il suo ruolo? Il colesterolo, insieme ai fosfolipidi e ai trigliceridi, costituiscono i lipidi o grassi. Viene prodotto dal fegato ed è presente in ogni cellula del corpo umano; svolge numerose funzioni fondamentali, tra cui: contribuisce alla formazione della membrana cellulare, è il costituente principale degli ormoni, permette la produzione di vitamina D, è coinvolto nella produzione della bile...quindi **il nostro organismo produce naturalmente questa molecola di natura essenziale**.

I livelli di colesterolo nel sangue, però, possono subire delle variazioni; infatti, **se la nostra dieta è caratterizzata da un eccesso di grassi, carboidrati e alcol, il colesterolo aumenta notevolmente**.

Una dieta sbilanciata rappresenta uno dei fattori predisponenti - insieme al fumo, ad uno stile di vita sedentario, al sovrappeso, al diabete e all'ipertensione arteriosa- per lo sviluppo di malattie cardiovascolari (cuore e arterie), chiamate **dislipidemie**.

Qui entra in gioco il super potere naturale dei cibi quindi una alimentazione sana, funzionale e variegata.



Vi sono delle molecole in natura in grado di ridurre e combattere il colesterolo cattivo: gli OMEGA 3.

Gli **acidi grassi omega 3 (EPA E DHA)** sono i grassi necessari per il benessere del nostro organismo: proteggono la salute del cuore, del cervello, della pelle e degli occhi. Vengono chiamati acidi grassi essenziali perché il nostro corpo non è in grado di produrli autonomamente; perciò è necessario introdurli con la dieta o specifici integratori alimentari in caso di bisogno.

Dove si trovano gli omega?

- nelle **specie ittiche**, soprattutto nei pesci grassi, come salmone, sgombro, sardina, acciughe, tonno fresco;
- negli **oli vegetali e nella frutta secca oleosa**, come noci, mandorle, nocciole e pinoli, ma sono anche presenti negli alimenti proteici di origine animale, e, in misura minore, nelle verdure e nei cereali;

- nei **grassi di origine vegetale**, come i semi di lino, le mandorle, l'avocado, i semi di girasole e di zucca, e l'olio di oliva.



Ecco i CIBI MUST HAVE da tenere sempre a casa:

- **SEMI DI CHIA:** fonte di omega 3 e di fibre solubili emollienti che agiscono anche contro le infiammazioni. Da consumare previo ammollo o contatto con un cibo liquido/cremoso per almeno 20-30 minuti per poter beneficiare delle loro proprietà. Ideali nei frullati, yogurt, creme o passati di verdura o vellutate.
- **AVOCADO:** frutto esotico ricco di omega 3 e fonte di vitamine A, E, C, B e K. Ottimo nelle insalate, in preparazioni dolci come sostituto del burro e nei toast in abbinamento a verdure grigliate; può essere consumato ogni giorno purché maturo nonostante il contenuto calorico.
- **SALMONE SELVAGGIO:** proteine nobili, omega 3 e preziosi antiossidanti come

l'astaxantina un potente carotenoide con azione antinfiammatoria. Il salmone può essere consumato 2 volte alla settimana scottato in padella o cotto al forno con un contorno di verdure.

- **TE' VERDE:** grazie alle catechine (antiossidanti preziosi che contrastano l'azione dei radicali liberi responsabili dello stress ossidativo e dell'infiammazione) è un efficace bevanda che contrasta gli stati infiammatori; inoltre è un valido alleato nella riduzione del colesterolo cattivo, stimola il metabolismo e facilita la diuresi.

Un'alimentazione che tenga presente l'importanza degli acidi grassi essenziali sarà di notevole aiuto al nostro organismo, in particolar modo nella prevenzione contro l'insorgenza delle malattie cardiovascolari, assai diffuse nella popolazione adulta italiana e occidentale.

Abituatevi a consumare più pesce fresco e qualche gheriglio di noce o mandorla ogni giorno... ricordate che la frutta secca, se consumata con moderazione, è un toccasana per la vostra dieta e un valido alleato per i vostri spuntini sani!!



Dottoressa Manuela
Mapelli

Dottoressa Manuela Mapelli

Biologa Nutrizionista & Tecnologa Alimentare

Mobile: 347 2379913

Email: manumapelli@gmail.com

Pec: manuela.mapelli.nutrizionista@pec.it

www.manuelamapellinutrizionista.it

Riceve per appuntamento presso lo studio 410, via V. Veneto, 13 Lecco (LC)

ARTICOLI PRECEDENTI

18 Ottobre - [La Salute Vien Mangiando. Perché con il freddo aumenta la fame e la voglia di dolci?](#)

15 Giugno - [La Salute Vien Mangiando. Consigli utili per sconfiggere gambe stanche, gonfie, pensati](#)

26 Maggio - [La Salute vien Mangiando. Il paradosso: patate? Meglio fritte che lesse](#)

24 Aprile - [La Salute vien Mangiando. Mangi di notte? Ecco come evitare... di ingrassare](#)

3 Marzo - [La Salute vien Mangiando. Perché non dimagrisco?](#)

2020

6 Giugno - [La Salute vien Mangiando. Come eliminare la classica pancetta addominale](#)

3 Maggio - [La Salute Vien Mangiando. Un appetito sano anche in quarantena](#)

27 Febbraio - [La Salute Vien Mangiando. Virus? Prevenire è meglio che curare](#)

08 Gennaio - [La Salute Vien Mangiando. Mangiato troppo? Un aiuto per disintossicare il corpo](#)

2019

2 Ottobre - [La salute vien mangiando, Giovani con la giusta alimentazione](#)

14 maggio - [La salute vien mangiando. Fame nervosa... addio!](#)

11 marzo - [La Salute Vien Mangiando. Sono un po' giù? Cibo aiutami tu...](#)

2018

11 dicembre - [La Salute Vien Mangiando. A Natale... non voglio ingrassare](#)

2 ottobre - [La Salute Vien Mangiando. L'Autunno a tavola](#)

5 settembre - [La salute vien mangiando. Cosa mangiare al rientro in città?](#)

27 giugno - [La Salute Vien Mangiando. Il gelato che fa bene alla linea](#)

26 aprile - [La Salute Vien Mangiando. Dieta & Primavera](#)

23 febbraio - [La salute vien mangiando. Dieta & Voglie: cosa possiamo concederci?](#)

2017

18 dicembre - [La Salute vien Mangiando. In linea a Dicembre? Si può con i miei consigli](#)

12 novembre - [La Salute Vien Mangiando. Cosa metto nel carrello? Decalogo spesa intelligente](#)

5 settembre - [La Salute Vien Mangiando. Le 7 regole per non ingrassare](#)

22 maggio - [La salute vien mangiando. Sbalzi d'umore? Combattiamoli a tavola](#)

10 aprile - [La Salute Vien Mangiando. Sete post pizza, come evitarla](#)

1 marzo - [La Salute vien Mangiando. A Carnevale ogni fritto vale!](#)

11 gennaio - [La Salute Vien Mangiando. Pronti a riprendere dopo le feste?](#)

2016

22 novembre - [La salute vien mangiando. La dieta crudista](#)

5 ottobre - [La salute vien mangiando. Come affrontare la ripresa senza stress](#)

13 agosto - [La salute vien mangiando. Rigenerazione, depurazione e drenaggio liquidi](#)

24 giugno - [La salute vien mangiando. Bambini in vacanza: quale alimentazione?](#)

25 maggio - [La salute vien mangiando. La ritenzione idrica, com'è e come combatterla](#)

18 aprile - [La Salute vien mangiando. Sindrome premestruale & dieta](#)

16 marzo - [La Salute vien Mangiando. Vista e alimentazione](#)

15 febbraio - [La Salute vien mangiando. Un super cibo chiamato cioccolato](#)

12 gennaio - [La salute vien mangiando. Dopo le feste, via le tossine dal fegato](#)

2015

21 dicembre - [La Salute Vien Mangiando. Festeggiare senza ingrassare](#)

21 dicembre - [La salute vien mangiando. Dieta Detox: purificare l'organismo](#)

2 ottobre - [La salute vien mangiando: cambio stagione e alimentazione](#)

24 agosto - [La salute vien mangiando. Sempre a regime ma ingrassi? Ecco perchè](#)

20 luglio - [La salute vien mangiando. La stipsi, come curarla anche in vacanza](#)

18 giugno - [La salute vien mangiando. Come sopravvivere ai pranzi di Nozze](#)

16 maggio - [La salute vien mangiando. Obiettivo, pancia piatta](#)

17 aprile - [Cos'è la fame nervosa?](#)

2 marzo - [Dieta in gravidanza](#)

11 febbraio - [Dieta & Celiachia](#)

9 gennaio - [La dieta Bruciafeste](#)

2014

20 dicembre - [Ingrassa di più il panettone o il pandoro?](#)

20 novembre - [Dieta antigonfiore](#)

6 novembre - [Dieta & salute dentale](#)

23 ottobre - [La salute vien mangiando. Sindrome del colon irritabile](#)

6 ottobre - [Vegetariani per scelta o per moda - 2^ parte](#)

19 settembre - [Vegetariani per scelta o per moda? Parte 1^](#)

2 settembre - [Perchè è sbagliato saltare i pasti?](#)

25 agosto - [Dopo l'estate, ripartiamo dall'intestino](#)

19 luglio - [La dieta per chi è in viaggio](#)

2 luglio - [Alimentazione e abbronzatura](#)

26 giugno - [Vivere al meglio l'estate con l'alimentazione](#)

13 giugno - [Cos'è il metabolismo?](#)

28 maggio - [Reflusso gastroesofageo e alimentazione](#)

15 maggio - [Proteine Vegetali: valida alternativa!](#)

5 maggio - [La dieta "anti" - osteoporosi](#)

24 aprile - [Ritenzione idrica: cos'è e come combatterla](#)

17 aprile - [I grassi idrogenati: cosa sono?](#)

9 aprile - [L'importanza della prima colazione - 2^ parte](#)

20 marzo - [L'importanza della prima colazione - 1^ parte](#)

12 marzo - [Obiettivo: depurazione del fegato](#)

- 5 marzo - [Combattere la cellulite a tavola - 2^ parte](#)
- 19 febbraio - [Combattere la cellulite a tavola - 1^ parte](#)
- 14 febbraio - [I benefici della frutta secca](#)
- 5 febbraio - [Scopri se sei in sovrappeso](#)
- 31 gennaio - [Il colesterolo - 2^ parte](#)
- 22 gennaio - [Il colesterolo - 1^ parte](#)
- 8 gennaio - [Consigli per recuperare il peso forma dopo le feste](#)

2013

- 19 dicembre - [Come superare il periodo natalizio senza prendere 1 kg](#)
- 11 dicembre - [Focus: tutti i benefici della soia, 2^ parte](#)
- 4 dicembre - [Focus: tutti i benefici della soia, 1^ parte](#)
- 26 novembre - - [Insonnia di stagione un aiuto dalla dieta](#)
- 20 novembre - [Benefici e virtù della pasta](#)
- 13 novembre - [La dieta con un sapore in più: le spezie](#)
- 6 novembre - [Digeriamo bene le verdure](#)
- 29 ottobre - [La pausa pranzo in ufficio: i consigli e le proposte](#)
- 22 ottobre - [Allergie e intolleranze alimentari: quali differenze?](#)
- 14 ottobre - [La dieta per prevenire i malanni di stagione](#)
- 9 ottobre - [Eliminare i kg di troppo: piccoli consigli per gestire il ritorno alla normalità](#)
- 8 ottobre - [“La salute vien mangiando”, la nuova rubrica della Dott.ssa Mapelli](#)