

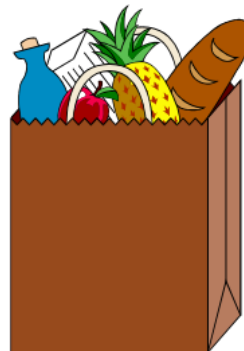
## CONSIGLI IGIENICO ALIMENTARI PER IPERTRIGLICERIDEMIA

Raggiungere e mantenere un **peso corporeo ragionevole**.

Seguire un'alimentazione povera in zuccheri semplici, privilegiando invece gli zuccheri complessi (pasta, riso, pane...).

**Per ridurre il consumo di zuccheri semplici:**

- ✓ limitare zucchero, miele e marmellata
- ✓ limitare dolci, gelati, pasticcini e biscotti
- ✓ evitare le bevande zuccherate (aranciata, bibite tipo cola, succhi di frutta, tè freddo, aperitivi analcolici)
- ✓ Attenzione alla frutta! Limitare la frutta sciroppata e la frutta zuccherina (fichi, cachi, mandarini, uva, banane)



Seguire un'alimentazione ricca in fibre: l'introduzione delle fibre alimentari deve essere graduale e non deve essere sospesa in caso di aumentato meteorismo (flatulenza, borborigmi) che si risolve in breve tempo.

**Per aumentare l'apporto di fibre:**

- ✓ consumare ogni giorno 2-3 porzioni di verdura cruda o cotta oppure sotto forma di zuppe, minestrone, passati di verdure...
- ✓ incrementare il consumo di legumi (piselli, fagioli, ceci, fave, lenticchie) associandoli anche a cereali (ad esempio, pasta e fagioli oppure riso e piselli)
- ✓ preferire cereali integrali (pane, riso, pasta...)
- ✓ consumare quotidianamente frutta fresca di stagione

Privilegiare il consumo di **pesce** più volte nell'arco della settimana, preferendo preparazioni e tecniche di cottura semplici (bollito, al forno, al vapore, al cartoccio, ai ferri).

**Eliminare l'alcol** (vino birra, aperitivi alcolici, amari, superalcolici).

Si consiglia di praticare **attività fisica** moderata e costante.

