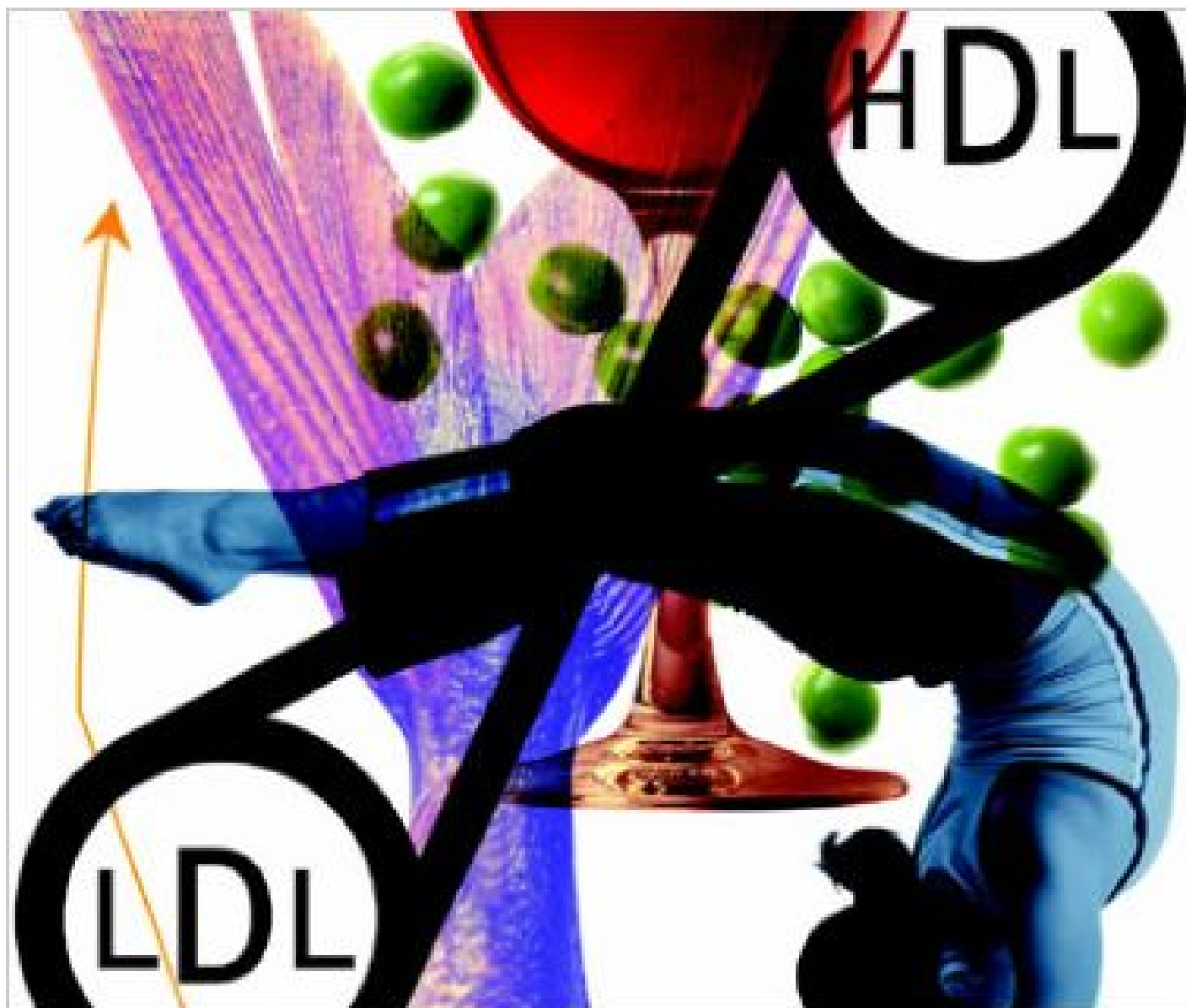


Colesterolo alto? Abbassalo subito con la dieta anticolesterolo.

Autore: francesca

Data: 12 Febbraio 2010



Per cercare di abbassare il colesterolo senza ricorrere ai farmaci è indispensabile seguire un'alimentazione sana e fare [fitness](#) in modo costante e regolare. Anche se la dieta per il colesterolo non ha come obiettivo principale il dimagrimento, le regole fondamentali della dieta anti-colesterolo sono le stesse di quasi tutte le [diete](#) dimagranti: ridurre i grassi ed i condimenti ed aumentare il consumo di frutta e verdura

Ma nello specifico quali sono i cibi da evitare per combattere il colesterolo? In una dieta per

abbassare il colesterolo devono essere assolutamente banditi i grassi poliinsaturi che possono trovarsi in:

- condimenti di origine animale (burro)
- cibi elaborati e fritti
- salumi (è concessa solo bresaola e prosciutto crudo senza grasso)
- formaggi (ad eccezione di quelli light)
- tuorlo d'uovo
- carni rosse
- pesci grassi (in particolare crostacei e molluschi)
- dolci (soprattutto a base di panna, burro e uova)
- frutta secca

Anche coi latticini occorre porre attenzione: preferite il latte scremato e lo yogurt magro! Viceversa nel menù di una dieta anti colesterolo alto gli alimenti da privilegiare sono invece i cereali integrali, il pesce (che va preferito alla carne), la frutta, la verdura (specialmente i legumi) e l'olio d'oliva (unico condimento permesso nelle vostre [ricette!](#)).

Quello che non tutti sanno è che per abbassare il colesterolo ci sono alimenti da evitare ma anche alimenti favorevoli che vanno consumati in abbondanza proprio come cura anticolesterolo. Ecco alcuni esempi:

- i legumi che favoriscono l'eliminazione del colesterolo ed inibiscono la sua produzione
- l'avena, che può essere consumata in chicchi, fiocchi o farina, e ha un ruolo attivo nel ridurre i livelli di colesterolo totale nel sangue e soprattutto di colesterolo cattivo (LDL)
- gli agrumi e le mele che fra i frutti sembrano essere i migliori per abbassare il colesterolo
- fra la verdura le carote consumate crude, l'aglio (che può essere consumato anche sotto forma di capsule inodori ed insapori) e la cipolla grazie al suo effetto depurativo.

Una dieta per il colesterolo non permette purtroppo molti strappi alla regola, ma seguirla alla lettera vi aiuterà a stare meglio e migliorare la salute del vostro cuore. Provare per credere!

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/colesterolo-alto-abbassalo-subito-con-la-dieta-anticolesterolo/>

Generato il 18/05/2025