

Ipercolesterolemia

Consigli generali

**Riduzione del peso
se in eccesso.**

**Praticare regolarmente
attività fisica.**

**Assumere quotidianamente
frutta e verdura.**



Alimenti consentiti

Cereali (pasta, riso, pane, polenta, orzo, farro, segale) preferendo quelli integrali; legumi (fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie); carni magre; pesce (al forno, in umido, alla griglia 2-3 volte alla settimana); prosciutto crudo, cotto, speck, bresaola; frittate; latte scremato, yogurt magri; ricotta magra; fiocchi di latte; frutta, verdure; passati di verdure; patate; olio (preferire quello d'oliva); frutta secca; vino (preferire il rosso); aglio, cipolla, aceto; sottaceti; caffè, caffè d'orzo; thè, tisane; miele, marmellata, gelati alla frutta, cacao (in piccole quantità).

Alimenti sconsigliati

Latte intero, burro, formaggi, yogurt interi, panna, gelati alla crema, dolci e prodotti di pasticceria, olio di cocco e di palma, prodotti da forno contenenti oli e grassi vegetali (crackers, grissini ecc.); uova.



Se il problema persiste

Cicli (due-tre volte l'anno) di **EPATotab** (anche a tutti i pazienti in cura con statine).

A pranzo:
1 cps di **OMEGA-3**.

Prima di coricarsi:
1 cpr di **COLESTab**.



Il consiglio del tuo farmacista