IL DIARIO DEL COLESTEROLO

Data	Valore(mg/dl)			Data	Valore(mg/dl)		
	HDL	LDL	Totale		HDL	LDL	Totale

COLENORM® plus

Integratore alimentare a base di riso rosso fermentato titolato in monacolina K, con cromo, policosanoli e resveratrolo. La monacolina K contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue; questo effetto benefico si ottiene per dosaggi di monacolina K pari a 10 mg al giorno.
Il cromo contribuisce al normale metabolismo dei macronutrienti.

APPORTI MEDI DI COMPONENTI CARATTERIZZANTI

	PER DOSE GIORNALIERA (1 CPR)	% VNR*
RISO ROSSO FERMENTATO	333,3 mg	
DA CUI MONACOLINA K	10 mg	
RESVERATROLO	20 mg	
POLICOSANOLI	20 mg	
DA CUI OCTACOSANOLO	12 mg	
CROMO	50 mcg	125

*VNR: Valori nutritivi di riferimento giornalieri per vitamine e sali minerali (adulti) ai sensi del Reg. (UE) n.1169/2011.

UNA COMPRESSA AL GIORNO PREFERIBILMENTE LA SERA
Confezione da 30 compresse divisibili senza glutine e lattosio

NUTRACEUTICALS INPHA HIGH SCIENTIFIC RATIONALE

www.inpha2000.it

8 059973 670019

UNIVERSITÀ DI PAVIA

A cura di: Hellas Cena, Rosella Bazzano

COLESTEROLO ALTO

INFORMAZIONI GENERALI

Numerosi studi scientifici attestano l'importanza, per la salute e il benessere della persona, di mantenere i livelli di lipidi plasmatici (colesterolo totale, LDL, HDL e trigliceridi) entro i valori di riferimento secondo le Linee Guida Europee ESC/EAS 2011 ([1]). Alcune persone possono avere una predisposizione genetica all'ipercolesterolemia, ma spesso questa è associata ad una alimentazione scorretta.

CONSIGLI UTILI

[1] European Heart Journal (2011) 32, 1769–1818. ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias.

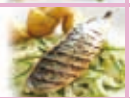
CONSIGLI UTILI

- Controlla con esame del sangue periodico il tuo profilo lipidico. I valori ottimali sono:

Colesterolo Totale	**≤ 200 mg/dl**
Colesterolo HDL	**≥ 40 mg/dl nell'uomo ≥50 mg/dl nella donna**
Colesterolo LDL	**< 129 mg/dl**
Trigliceridi	**≤ 150 mg/dl**

- Evitare il sovrappeso.
- Abolire l'abitudine e l'esposizione al fumo.
- Aumentare l'attività fisica (almeno 30 minuti al giorno) limitando le attività sedentarie.
- Aumentare il consumo di frutta e verdura (4-5 porzioni al giorno) ricche di antiossidanti e fibra. Consumare frutta secca con moderazione.
- Diminuire il consumo di alimenti ricchi di acidi grassi saturi (burro, panna, latte intero, formaggi, insaccati).
- Evitare il consumo di alimenti ricchi di acidi grassi trans (es. patatine fritte).
- Aumentare il consumo di pesce (ricco di grassi polinsaturi - omega 3); consumarlo almeno 2 volte alla settimana
- Preferire la carne bianca e la carne rossa magra.
- Preferire i carboidrati complessi (riso, pasta, pane) integrali.
- Aumentare il consumo di legumi compresa la soia.
- Ridurre il consumo di zuccheri semplici (dolci, brioches, zucchero, succhi di frutta, bibite gassate).
- Non consumare più di un bicchiere di vino rosso ai pasti.
- Preferire cotture dei cibi senza o limitata aggiunta di grassi (al vapore, alla piastra, alla griglia).
- Preferire condimenti quali gli oli vegetali in particolare l'olio extravergine di oliva, evitando le salse da condimento (maionese, ketchup, etc.).
- Se persistono valori elevati utilizzare supplementi a base di prodotti naturali quali il riso rosso fermentato. Nelle forme più severe occorre affrontare il problema con un trattamento farmacologico sotto il controllo del medico.

TABELLA DEI CIBI

ALIMENTI	DA PREFERIRE	DA EVITARE
LATTE	**scremato, yogurt magro**	**intero**
UOVA	**albume, intero (non più di un uovo a settimana)**	**tuorlo**
CARNI	**bianche o rosse magre**	**frattaglie, fegato, cervella, midollo**
PESCE 	**tutto (meglio se pesce azzurro)**	**crostacei, molluschi**
SALUMI E INSACCATI	**prosciutto crudo, prosciutto cotto, speck e bresaola**	**tutti gli altri**
FORMAGGI	**ricotta, mozzarella, formaggio magro di capra**	**tutti gli altri**
PANE, RISO E PASTA	**pane, pasta e riso integrali**	**pane condito, crackers e grissini**
VERDURA, FRUTTA E LEGUMI	**tutti**	
CONDIMENTI	**oli vegetali (ideale quello extravergine di oliva)**	**burro, strutto, lardo, margarina, panna**
BEVANDE	**tè, caffè, vino rosso (non più di un bicchiere a pasto)**	**bibite zuccherate, gassate, superalcolici**
DOLCI	**miele, cioccolato fondente e sorbetti (con moderazione)**	**tutti gli altri**