



## SPEZIERIE PALAZZO VECCHIO

### CONSIGLI ALIMENTARI PER DISLIPIDEMIA E DIABETE: OVVERO PER ALTERAZIONE DELLA CURVA LIPIDICA: COLESTEROLO TOTALE, HDL, LDL E TRIGLICERIDI

Integratori alimentari della Spezierie Palazzo Vecchio Dott. Di Massimo che contengono principi attivi vegetali utili:

- **LIPO-STATIN OMEGA 3** 60 CPS, riso rosso fermentato-omega 3 da olio di semi di lino- coenzima Q10
- **SOJA-LIPID** 60 CPS, l-carnitina- fosfolipidi della soia
- **CARDIOVITA OMEGA 3 - 6 - 9** PERLE
- **IMMUNO 6** 60 CPR curcuma- licopene – rhodiola rosea – melograno – resveratrolo- coenzima Q10

Per un piano alimentare personalizzato, rivolgersi ad un Professionista dell'alimentazione e/o della nutrizione.

\* si indicano le alternative possibili per ogni singolo alimento indicato sotto la voce "Consigliati".

ALIMENTI	CONSIGLIATI	PORZIONE GIORNALIERA*	NON CONSIGLIATI
LATTE - secondo tolleranza individuale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Latte vaccino, ovino oppure caprino parzialmente scremato (magro o scremato)</li> <li>▪ yogurt da latte magro, non zuccherato</li> </ul>	100ml a porzione 100ml a PORZIONE	intero, yogurt da latte intero
UOVA	Al guscio, sode, in camicia, alla coque, al pomodoro, senza grassi in recipienti a rivestimento antiaderente.	2 uova per porzione, 1 volta a settimana	in frittata, fritte
CARNI MAGRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tutti i tipi graditi, preferendo le carni bianche (pollame, tacchino, coniglio).</li> <li>▪ Se gradita la carne rossa, optare per carni rosse scelte nelle parti più magre (bovino, vitello, suino, selvaggina, cacciagione) massimo una volta/ settimana.</li> <li>▪ Cottura semplice: ai ferri, arrosto, bollite e senza sughi, fegato e rognone ai ferri, selvaggina allo spiedo e alla griglia. ATTENZIONE: Per i tagli più grassi rimuovere il grasso visibile, Rimuovere la pelle (se presente), Rimuovere eventuali parti bruciate/carbonizzate.</li> </ul>	100g a porzione, 2-3 volte a sett. 100g a porzione, 1 volta a settimana	Evitare i tagli più grassi: pancetta, coste, lardo e le frattaglie (cuore, fegato, cervello, animella, rognone, trippa, lingua ...) che contengono molto colesterolo.
PESCE	Sia fresco che surgelato. Prediligere il pesce azzurro (come sgombro, alici, sardine), il salmone e il tonno poiché ricchi di acidi grassi omega 3.	150g a porzione, indicato 2-3 volte a settimana	pesce in scatola conservato sott'olio, sotto sale o in salamoia.
SALUMI ED INSACCATI	prosciutto crudo o speck privato del grasso visibile, prosciutto cotto, bresaola	50g massimo 1 volta a settimana	tutti gli altri
FORMAGGI	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Formaggi freschi come mozzarella, stracchino, crescenza, robiolina, quartirolo.</li> <li>▪ Ricotta vaccina</li> <li>▪ Formaggi stagionati: parmigiano, grana, pecorino, fontina</li> </ul>	100g 120g 40g	Formaggi ad alto tenore di grassi come mascarpone O burrata
PANE E SOSTITUTI, MINESTRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pane integrale o di tipo 1, pane toscano</li> <li>▪ fette biscottate n°6 normali o n°7 integrali</li> <li>▪ semolino</li> <li>▪ pasta (bianca o integrale)</li> <li>▪ pane bianco</li> <li>▪ riso bianco od integrale</li> </ul>	80g a porzione 60-70g a porzione 80-100g a porzione 50g a porzione (una fetta) 80-100g a porzione	
VERDURE ED ORTAGGI	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verdura da cuocere come: asparagi, cavolfiori, cardi, cavoli, catalogna, carote, cime di rapa, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, melanzane, peperoni, spinaci, verze, zucca, zucchine, scorza nera, barbabietole, biette, carote, broccoli, carciofi, cavoli di Bruxelles.</li> <li>▪ Verdura fresca, come: cetrioli, insalate varie, pomodori, ravanelli.</li> </ul>	300g a porzione 100g a porzione	
FRUTTA	Fresca di stagione oppure Fichi, cachi, uva, banane, frutta secca, castagne	150g a porzione 100g a porzione	Frutta in scatola, al naturale o scioppata
FRUTTA SECCA A GUSCIO	Mandorle, noci, pinoli, nocciole, pistacchi, noci, anacardi, noci, semi di girasole, semi di zucca	30g a porzione, indicata anche come spuntino nell'arco della giornata.	
LEGUMI, secondo	Piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave, soia, cicerchie, lupini ▪ Secchi	50g a porzione	



## SPEZIERIE PALAZZO VECCHIO

tolleranza individuale	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cotti o surgelati</li> </ul> Sono indicate 2-3 porzioni a settimana, se graditi e tollerati	150g a porzione	
<b>BEVANDE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acqua naturale, anche sotto forma di infusi, tisane, decotti, non zuccherati</li> <li>▪ Tè, caffè, orzo, malto non zuccherato, acqua naturale.</li> </ul>	Almeno 1,5l da distribuire nell'arco della giornata, tutti i giorni <b>EVITARE:</b> Vino, birra (salvo diversa prescrizione), liquori, grappa, whisky, bibite gassate artificiali, succhi di frutta.	
<b>CONDIMENTI VARI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Olio di oliva evo</li> </ul> La quantità giornaliera indicata può variare a seconda del piano alimentare. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ succo di limone, sale in modesta quantità, brodo vegetale, aromi, spezie, sottaceti, saccarina.</li> </ul>	10g a porzione (1 cucchiaino da minestra).	Zucchero, olive, maionese, burro, margarina, panna.
<b>DESSERT</b>	Una volta a settimana, se gradito		
<b>ALIMENTI INDICATI PER LA POPOLAZIONE VEGETARIANA-VEGANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tempeh: 1-2 volte a settimana</li> <li>▪ Seitan: una volta a settimana</li> <li>▪ Tofu: 1-2 volte a settimana</li> <li>▪ Bevanda vegetale a base di soia</li> <li>▪ Yogurt vegetale a base di soia</li> <li>▪ Bevanda vegetale a base di mandorle</li> <li>▪ Bevanda vegetale a base di riso</li> </ul>	50-70g a porzione, 30-40g a porzione, 100-120g a porzione, 125mL a porzione 100mL a porzione 125mL a porzione 125mL a porzione,	
<b>CONSIGLI</b>	<i>PER LE PERSONE IN SOVRAPPESO È INDISPENSABILE: LIMITARE PANE, PASTA, MINESTRE. EVITARE PATATE E LEGUMI. SOSTITUIRE LO ZUCCHERO CON FRUTTOSIO O CON ALTRI EDULCORANTI SECONDO PRESCRIZIONE MEDICA</i>		

### CONSIGLI DIETETICO-NUTRIZIONALI e COMPORTAMENTALI

Eliminare il consumo di zuccheri semplici in forma di zucchero bianco o di canna, miele, fruttosio. Eliminare il consumo di prodotti dolciari, snack dolci, caramelle, cioccolatini, bevande zuccherate: gli zuccheri semplici contenuti in questi alimenti contribuiscono ad aumentare i livelli dei trigliceridi ematici e la glicemia. Evitare zucchero, miele, marmellata, cioccolato, gelati, dolci di tutti i tipi. Evitare di fare scorte dei suddetti alimenti.

- Evitare l'uso di burro, panna, strutto, margarine, prodotti da forno e confezionati. Sono ad alta densità energetica e ricchi di grassi saturi e colesterolo.
- Piatto unico: Cereali (come pasta, riso, pane) abbinati ad un II piatto sono da considerare un piatto unico; esempi di piatti unici sono pasta e fagioli, spaghetti allo scoglio, pasta al ragù di carne. La pizza è un piatto unico: è possibile consumarla 1 volta a settimana al posto di una porzione di formaggi freschi. Prediligere farciture semplici (ad es. margherita, vegetariana, ai funghi, napoli,..) ed abbinare la porzione di verdura e frutta.
- Un consumo regolare e quotidiano di fibra promuove la regolarizzazione dell'alvo, la normalizzazione della glicemia e dei lipidi sanguigni, oltre a un miglior controllo del peso. È opportuno consumare adeguate porzioni di frutta e verdura perché la fibra che si trova in questi alimenti è ipoglicemizzante, quindi aiuta nel controllo della glicemia. È possibile trovarla anche negli alimenti integrali (pasta integrale, pane integrale e altri cereali per la preparazione del primo piatto), dove svolge il medesimo ruolo per la nostra salute.
- Ridurre l'apporto di sodio evitando di aggiungere sale alle pietanze. Se graditi, per esaltare i sapori utilizzare spezie, erbe aromatiche, odori, succo di limone, aceto, poco vino in cottura. Salare l'acqua di cottura della pasta al momento finale.
- Limitare il consumo di prodotti industriali precotti sia freschi che surgelati, alimenti conservati sotto sale o in salamoia, salse da condimento come maionese, salsa di soia, ketchup.
- Evitare il consumo di bevande alcoliche, come vino e birra e superalcolici zuccherati (cocktails). Un eccessivo consumo di alcol causa ipertrigliceridemia.
- Per una corretta idratazione ed un alvo regolare consumare quotidianamente almeno 2 L di liquidi, sotto forma di acqua, tisane, infusi.
- I metodi di cottura da preferire sono: in padella, alla griglia, al vapore, lessato, in forno: prediligere le cotture semplici che non necessitano di tempi prolungati e/o di quantità generose di condimenti. Far un uso sporadico delle frittture, delle cotture alla brace, evitare il consumo degli alimenti bruciati, e/o parti carbonizzate.
- L'attività fisica riduce il rischio di malattie croniche (tra cui l'obesità e le malattie cardio-vascolari) migliora la motilità intestinale, aiuta a ridurre la pressione sanguigna, a migliorare l'assetto lipidico e a controllare meglio le glicemie. Per avere consigli e indicazioni maggiormente adatte alla sua patologia, si rivolga al diabetologo o a un medico dello sport

*La presente scheda è stata redatta con la consulenza e la collaborazione di Isabella Ungureanu, studentessa magistrale in Scienza della Nutrizione Umana (UNIFI) e laureata in Dietistica (UNIFI).*



### ALIMENTI INDICATI PER LA POPOLAZIONE VEGETARIANA-VEGANA

- Tofu: sostituto vegetale degli alimenti proteici di origine animale (formaggio, carne, pesce, uova), largamente utilizzato in Oriente. Naturalmente ricco in proteine, calcio, potassio, fosforo e vitamine del gruppo B. È noto come “formaggio vegetale” o “formaggio di soia” e può essere consumato direttamente al naturale oppure scottato in padella con poco olio evo (1 cucchiaino), condito con sughi semplici vegetali oppure può rappresentare l’ingrediente primario per la preparazione di secondi piatti (es. polpette di tofu).
- Tempeh: sostituto vegetale degli alimenti proteici di origine animale (formaggio, carne, pesce, uova), largamente utilizzato in Oriente. Naturalmente ricco in proteine, calcio, potassio, fosforo e vitamina B12. È noto come “carne di soia”. Può essere consumato saltato in padella per 10-15 minuti con poco olio evo ed utilizzato come ingrediente principale per la preparazione di secondi piatti, come ad esempio i sughi vegetali per condire la pasta.
- Seitan: alimento vegetale iperproteico e sostituto della carne. Deriva dalla lavorazione meccanica della farina di grano idratata. Costituisce il glutine, proteina naturalmente presente nel grano. Assolutamente sconsigliato nei soggetti affetti da celiachia o gluten sensitivity. Può essere utilizzato come ingrediente principale per cucinare il ragù vegano o vegetariano, per preparare hamburger oppure polpette, ma può anche essere saltato in padella con poco olio o cucinato sulla piastra.
- Bevanda vegetale a base di soia: da consumare in sostituzione del latte oppure dello yogurt di origine animale. Prediligere l’alimento senza zuccheri aggiunti.
- Yogurt vegetale a base di soia: da consumare in sostituzione dello yogurt oppure del latte di origine animale. Prediligere l’alimento senza zuccheri aggiunti.
- Bevanda vegetale a base di mandorle: da consumare in sostituzione del latte oppure dello yogurt di origine animale. Prediligere l’alimento senza zuccheri aggiunti.
- Bevanda vegetale a base di riso: da consumare in sostituzione del latte oppure dello yogurt di origine animale. Prediligere l’alimento senza zuccheri aggiunti.