

DIETA PER TRIGLICERIDI ALTI (IPERTRIGLICERIDEMIA) - ECCESSO DI TRIGLICERIDI NEL SANGUE

Cosa sono i trigliceridi?

I **trigliceridi** sono una forma di grasso contenuta nel sangue, rappresentano la **quantità di lipidi più presente nel cibo e nell'organismo umano**, dove vengono **immagazzinati** nel tessuto adiposo come **riserva di energia**. Tuttavia, le riserve non possono essere infinite e troppi trigliceridi non fanno bene alla salute.

Trigliceridi alti: quando preoccuparsi?

Con le analisi del sangue, si determina il valore dei trigliceridi circolanti. La classificazione del *National Cholesterol Education Program, Adult Treatment Panel III (NCEP ATP III)* sostiene che i livelli di trigliceridi possono essere:

- **nella norma** se la concentrazione sanguigna è **minore di 150 mg/dl**;
- se sono tra **150 e 199 mg/dl**;
- se il valore è **tra 200 e 499 mg/dl**;
- **molto elevati** se sono uguali o maggiori **di 500 mg/dl**.

Quando il valore dei trigliceridi è **superiore a 199 mg/dl**, si parla di **ipertrigliceridemia**.

- Livelli **superiori a 1000 mg/dl** si correlano a un alto **rischio di pancreatite acuta**;
- Livelli **superiori a 2000 mg/dl** sono da considerarsi **un'emergenza medica**.

L'ipertrigliceridemia è, a tutti gli effetti, **un fattore di rischio cardiovascolare**, anche nelle forme lievi o moderate (sopra i 150 mg/dl), e rappresenta un fattore di rischio **anche per alcune malattie del fegato e del pancreas**.

Cause dei trigliceridi alti

L'aumento dei trigliceridi nel sangue è legato (salvo forme di dislipidemia familiare su base genetica) all'introduzione di **calorie in eccesso**, soprattutto se associate al consumo di **abbondanti quantità di zuccheri semplici, alcool e grassi saturi**: tutti nutrienti che, se non utilizzati come energia (**bilancio energetico**), vengono **convertiti dall'organismo in trigliceridi**.

Anche la qualità dei grassi introdotta con l'alimentazione è importante, dal momento che i **grassi monoinsaturi e polinsaturi** non aumentano i valori di trigliceridi, seppur vadano consumati con moderazione per il loro elevato valore calorico.

- Ricordiamo che non tutti i grassi animali sono saturi. Ad esempio, **nei grassi del Grana Padano DOP** (100 g di formaggio fatto con latte fresco, decremato durante la lavorazione) i **grassi monoinsaturi**, come quelli dell'olio d'oliva, **sono il 28%** e i **polinsaturi**, come quelli del pesce, **il 4%**. Grana Padano DOP, inoltre, apporta il **33% di proteine ad alto valore biologico, minerali importanti come il calcio** (è il formaggio che ne contiene la maggiore quantità tra quelli comunemente più consumati in Italia), oltre a **vitamina B12 e antiossidanti** quali **vitamina A, zinco e selenio**.
- Grazie ai suoi preziosi nutrienti, Grana padano DOP, se inserito all'interno di una dieta varia ed equilibrata, è considerato **un alimento che promuove la salute** e che **può essere consumato - nelle giuste quantità e frequenze - anche da chi soffre di trigliceridi e colesterolo alto**.

Sintomi trigliceridi alti

Purtroppo, l'**ipertrigliceridemia non produce segni o sintomi** che riconducono immediatamente alla malattia. Per diagnosticare la condizione, infatti, occorre fare un'**analisi del sangue** che metta in evidenza i valori di trigliceridi.

Pur non producendo sintomi evidenti, livelli elevati di trigliceridi nel sangue si associano ad altre patologie dell'organismo come:

- **aumento dei valori di pressione arteriosa**;
- **aumento dei valori di glicemia a digiuno** (intolleranza glucidica oppure **diabete di tipo 2**);
- **steatosi epatica** (fegato grasso);
- **aumento dei valori del colesterolo LDL** (o "cattivo").

L'insieme di queste condizioni, che aumenta ulteriormente il rischio di andare incontro nel corso della vita a **malattie cardiovascolari**, è più frequente in chi ha un **accumulo di adipe** a livello addominale, ossia un **"girovita"** più abbondante. L'ipertrigliceridemia rappresenta un marker della **sindrome metabolica**, condizione caratterizzata dalla presenza contemporanea di diversi squilibri metabolici, ognuno dei quali è già da solo un indice di rischio cardiovascolare.

- Anche altre situazioni possono associarsi all'ipertrigliceridemia come l'**ipotiroidismo, malattie renali croniche, epatopatie e l'assunzione di alcuni farmaci**.

È sempre bene rivolgersi al proprio medico curante in caso di ipertrigliceridemia per effettuare eventuali ulteriori accertamenti.

Raccomandazioni dietetiche generali

I cardini della terapia nutrizionale in caso di trigliceridi alti sono rappresentati dalla **normalizzazione del peso corporeo** e della **circonferenza addominale**, da un'alimentazione con un **basso apporto di zuccheri semplici, grassi saturi** e dall'eliminazione di **alcol**. Un'alimentazione adeguata e una riduzione dal 5% al 10% del peso corporeo possono ridurre i trigliceridi. Nelle forme meno gravi, **la dieta e il cambio di stile di vita possono rappresentare l'unica terapia**.

- **Qui puoi fare il test per sapere qual è il tuo indice di massa corporea (BMI)** e calcolare **la tua percentuale di massa grassa**. In caso avessi un girovita sopra la norma e un BMI superiore a 26, è bene chiedere al medico l'esame del sangue per valutare i valori di trigliceridi.

Per abbassare i trigliceridi occorre:

- Scegliere cibi ad **elevato contenuto di fibre** e **basso tenore in zuccheri semplici**.
- Scegliere cibi con un **basso contenuto di grassi saturi** e privilegiare quelli con maggiore tenore di grassi monoinsaturi e polinsaturi.
- **Cucinare senza grassi aggiunti**. Preferire metodi di cottura semplici, come la cottura a vapore, in microonde, sulla griglia o piastra, in pentola a pressione, piuttosto che la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne.
- **Non saltare i pasti**.
- **Mangiare lentamente**, circa 30-40 masticazioni a boccone.
- Su indicazione del medico o con il suo consenso, è possibile assumere integratori a base di omega 3 disponibili in commercio per favorire la riduzione dei trigliceridi (effetto ipotrigliceridemizzante).

I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la frequenza o la quantità necessaria per un'equilibrata alimentazione, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.

Alimenti non consentiti

- **Superalcolici**: liquori, amari, grappe, cocktail.
- **Alcolici** quali **vino e birra**.
- **Bevande zuccherine** come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zuccheri semplici (fruttosio), anche sulla confezione se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".
- **Cibi da fast-food**.
- **Zucchero** bianco e zucchero di canna per dolcificare le bevande, sostituendolo eventualmente con il dolcificante.
- **Marmellata, miele**.
- **Dolci e dolciumi** quali torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle.
- **Frutta sciroppata, candita, mostarda di frutta**.
- **Prodotti da forno** contenenti la dizione "grassi vegetali" (se non altrimenti specificato generalmente contengono oli vegetali saturi o di palma e cocco)
- **Condimenti grassi** come burro, lardo, strutto, panna.
- **Frattaglie**: fegato, cervello, reni, rognone, cuore.
- **Insaccati** ad elevato tenore in **grassi saturi**, come salame, salsiccia, cotichino, ecc. oltre alle parti grasse delle carni.
- **Latte intero o condensato, yogurt intero**, formaggi ad elevato tenore in grassi saturi e colesterolo, come mascarpone o formaggi a doppia o tripla crema..
- **Maionese, ketchup, BBQ** e altre salse elaborate.

Alimenti consentiti con moderazione

- **Dolcificante**: elevate quantità possono provocare disturbi intestinali e momenti di dissenteria anche violenta.
- **Oli vegetali** polinsaturi o monoinsaturi come **l'olio extravergine d'oliva**, l'olio di riso o gli oli monoseme, tipo soia, girasole, mais, arachidi (per il loro potere calorico controllare il consumo dosandoli con il cucchiaino).
- **Frutta** poiché contiene naturalmente zucchero (fruttosio). È importante rispettare le quantità indicate nella dieta e **limitare** al consumo occasionale **i frutti più zuccherini** (uva, banane, fichi, cachi, mandarini). Anche la **frutta secca ed essiccata** va consumata **in maniera limitata e in porzioni minori** rispetto agli altri tipi di frutta. Le noci sono tra tutta la frutta secca, le più ricche di Omega3 (grassi polinsaturi).
- **Sale**. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).
- **Patate**, poiché non sono una verdura ma importanti fonti di amido, quindi sono un vero e proprio sostituto di pane, pasta e riso. Possono essere perciò consumate occasionalmente in sostituzione al primo piatto.

Alimenti consentiti e consigliati

- **Pesce di tutti i tipi**, almeno tre volte alla settimana. Privilegiare quello **azzurro** (sardina, sgombro, alice, etc.) e **salmone** per il loro contenuto di omega 3.
- **Verdura cruda e cotta** da assumere in porzioni abbondanti. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente i sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti necessari per l'organismo.
- **Cereali** come pane, pasta, riso, avena, orzo, farro, ecc. (privilegiando quelli **integrali**).
- **Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati**.
- **Carne** sia rossa che bianca (proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile). **Pollame senza pelle**.
- **Affettati magri** quali prosciutto cotto, crudo, speck, bresaola, affettato di tacchino/pollo, purché sgrassati e non più di 1 o 2 volte alla settimana
- **Formaggi freschi** a basso contenuto di grassi oppure **formaggi stagionati** prodotti con latte che durante la lavorazione è **parzialmente decemato**, come **Grana Padano DOP**. Questo formaggio può essere consumato come secondo 2 volte a settimana al posto di carne o uova e anche grattugiato (un cucchiaino, 10 grammi) per insaporire primi e pietanze al posto del sale.

- **Legumi** da 2 a 4 volte alla settimana, al posto del secondo piatto.
- **Acqua, tè, tisane e infusi senza zucchero.**
- **Semi di lino, chia o girasole** poiché contengono ottime quantità di omega 3.

Consigli comportamentali

- In caso di **sovrappeso od obesità**, eliminare i chili di troppo e normalizzare il “girovita”, ossia la circonferenza addominale, indicatore della quantità di grasso depositata a livello viscerale principalmente correlata al rischio cardiovascolare. Valori di circonferenza vita superiori a **94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna** si associano ad un “rischio moderato”; valori **superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna** sono associati ad un “rischio elevato”.
- **Rendere lo stile di vita più attivo** (abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi).
- **Praticare attività fisica** almeno **tre volte alla settimana per almeno 150 minuti complessivi**, ottimali 300. La scelta va sempre effettuata nell'ambito degli sport con caratteristiche aerobiche, cioè **moderata intensità e lunga durata**, come ciclismo, ginnastica aerobica, cammino a 4 km ora, nuoto, più efficaci per eliminare il grasso in eccesso.
- **Non fumare**: il fumo rappresenta un fattore di rischio cardiovascolare.
- Controllare con l'aiuto del Medico altre eventuali patologie coesistenti (ad es. ipertensione arteriosa, diabete mellito).
- **Leggere le etichette dei prodotti**, soprattutto per accertarsi del loro contenuto in zuccheri e grassi saturi. Prestare attenzione all'utilizzo di prodotti “**senza zucchero**”, in quanto sono spesso ricchi di grassi e di conseguenza ipercalorici.
- Anche se normopeso, monitorare il peso corporeo (BMI) per prevenire aumenti che possono essere la causa di ipertrigliceridemia.

Consigli pratici

- È possibile consumare succo di pomodoro o verdure, bibite gassate “light” come cocktail per una serata in compagnia.
- Per misurare correttamente la concentrazione di trigliceridi nel sangue, verificando se si è modificato dopo una dieta adeguata o l'inizio di una terapia farmacologica, è necessario essere a digiuno al momento del prelievo da almeno 12 ore, oltre ad aver consumato, la sera precedente, un pasto leggero. Bere un bicchiere di latte o una bevanda zuccherata durante la notte, prima dell'esame, potrebbe influenzare il risultato.

Ricette consigliate

[Sgombro con spinaci salsa di yogurt e curcuma](#)
[Alici con verdure](#)
[Insalata salmone e lenticchie](#)
[Merluzzo in crosta di patate](#)
[Bucatini sgombro e rosmarino](#)
[Fusilli al farro con asparagi funghi peperoncino e Grana Padano DOP](#)
[Strudel di pesce con verdure](#)
[Insalata di orzo e bietole](#)
[Pesce azzurro marinato](#)
[Colazione con spirali di pane](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)

Bibliografia essenziale:

Klaus G Parhofer, Ulrich Laufs. The Diagnosis and Treatment of Hypertriglyceridemia Dtsch Arztebl Int. 2019;116(49):825-832.