

Alimentazione

La salute passa dallo stomaco

In questo dossier sulla salute abbiamo riunito alcuni consigli nutrizionali per alcune malattie e situazioni particolari, che possono aiutare ad alleviare i sintomi, dare sostegno al trattamento farmacologico o addirittura renderlo superfluo.

Sana alimentazione

Il modo in cui mangiamo influenza il nostro benessere ed è indiscutibile che un'alimentazione non equilibrata possa farci ammalare. Ma cos'è in realtà una sana alimentazione? Le opinioni su questo tema a volte sono molto diverse, anche tra medici ed esperti di nutrizio-

ne. Anche la scienza arriva spesso a risultati contraddittori, perché è difficile indagare in modo affidabile gli effetti dell'alimentazione sulla salute. Inoltre, non esiste un'unica dieta che sia ugualmente adatta a tutte le persone.

La piramide alimentare della Società Svizzera di Nutrizione (www.sge-ssn.ch) riportata a fianco mostra ad esem-

pio come potrebbe essere composta un'alimentazione equilibrata. Una piramide alimentare per le persone vegetariane può essere trovata (in tedesco) su <https://vebu.de/einstieg/ernaehrungs-pyramide>.

Si dovrebbe anche considerare quanto segue.

- Con una dieta varia, non c'è rischio di carenze (con poche eccezioni). I preparati vitaminici e gli altri integratori alimentari sono quindi quasi sempre superflui; assunti in grandi quantità possono essere dannosi per la salute.
- Non è stato dimostrato un beneficio per la salute degli «alimenti funzionali» (ad es. yogurt probiotici come LC1 o Actimel, bevande energetiche, «cibo per il cervello» ecc.)
- Non mangiate nulla che non desiderate o che non vi piaccia (anche se è considerato «sano»!)
- Alimentarsi dovrebbe essere un piacere. Prendetevi il vostro tempo per mangiare. Cucinate voi stessi con ingredienti freschi il più spesso possibile, gustate i pasti con la famiglia e gli amici.
- Seguite le raccomandazioni dietetiche se soffrite di alcune malattie.

Carenza di ferro

Le donne in pre-menopausa e le donne in gravidanza sono spesso affette da carenza di ferro. Ci sono anche varie malattie in cui il corpo perde ferro o non lo assorbe in quantità sufficiente. Con una dieta appropriata si può prevenire la carenza di ferro o dare sostegno a una terapia farmacologica a base di ferro. In generale: il ferro proveniente da alimenti animali è assorbito meglio dal corpo rispetto a quello di origine vegetale.



Buone fonti di ferro

Fonti animali:

(assorbimento di ferro 10–20%)

- Carne, fegato, carne essiccata, prosciutto, uova e in quantità leggermente inferiore nei prodotti ittici

Fonti vegetali:

(assorbimento di ferro 3–5%)

- Cereali integrali come pane integrale, pasta integrale, legumi, noci, tofu.

Da tenere a mente

- La carne rossa e il fegato contengono grandi quantità di ferro, che è anche ben assorbito. Il pollame e le uova ne hanno un po' meno.
- L'assorbimento di ferro da alimenti vegetali aumenta se nello stesso pasto si consumano piccole quantità di carne, come ad esempio cubetti di prosciutto in gratin di patate, fette di pollo in insalata, prosciutto crudo con melone, un po' di carne tritata in lasagne vegetali.
- La vitamina C aumenta l'assorbimento del ferro dagli alimenti vegetali. Sono ricchi di vitamina C kiwi, agrumi e i loro succhi, fragole e ribes nero, ma anche verdure come peperoni, varietà di cavoli come broccoli, cavolfiore, cavolo bianco e patate.
- L'assorbimento del ferro (soprattutto del ferro vegetale) è inibito dal caffè, ma anche dal tè e dal tè freddo. Godetevi questi drink con moderazione.
- Anche il calcio dei prodotti caseari inibisce l'assorbimento del ferro (soprattutto quello di origine animale). Non consumare grandi quantità di latte o latticini in aggiunta ai pasti a base di carne.

Gotta

La gotta è un disturbo metabolico congenito in cui aumenta la concentrazione di acido urico nel sangue e nei tessuti. Un attacco di gotta si verifica di solito solo con un elevato consumo di carne e di alcol. Lo sforzo fisico, l'assunzione di determinati farmaci, la perdita di sangue o le cure del digiuno sono altri possibili fattori scatenanti. Una dieta a basso contenuto di purina può aiutare a ridurre a lungo termine il livello di acido



Piramide alimentare svizzera

Dolce, salato e alcolico

In piccole quantità.

Oli, grassi e noci

Olio e noci ogni giorno in piccole quantità. Burro/margarina con moderazione.

Latticini, carne, pesce, uova e tofu

3 porzioni di latticini e 1 porzione di carne/pesce/uova/tofu ogni giorno...



Ogni giorno almeno 30 minuti di esercizio fisico e sufficiente relax.

Prodotti cerealicoli, patate e legumi

3 porzioni al giorno. Preferite i cereali integrali per i prodotti a base di cereali.

Verdura e frutta

Ogni giorno 5 porzioni in diversi colori.

Bevande

1–2 litri di bevande non zuccherate al giorno. Preferite l'acqua.

urico nel sangue. Così i medicinali che riducono l'acido urico possono essere evitati o resi superflui.

Per abbassare l'acido urico

- Bevete molta acqua in modo che l'acido urico possa essere espulso attraverso i reni. La quantità da bere dovrebbe essere di almeno 2 litri al giorno. Evitate le bevande alcoliche, in particolare la birra (anche analcolica) e gli alcolici. In caso di gotta non è necessario limitare il consumo di caffè e tè.
- Il consumo di carne, frattaglie, pesce e frutti di mare aumenta i livelli di acido urico e dovrebbe quindi essere limitato. Le uova sono un'alternativa come fonte proteica di alta qualità a basso contenuto di purina.
- I latticini stimolano l'escrezione dell'acido urico. Sono preferibili quelli magri, in quanto un elevato apporto di grassi favorisce la formazione dei cosiddetti corpi chetonici, che inibiscono l'escrezione dell'acido urico attraverso i reni.

- Poiché il consumo di alimenti ricchi di purina come carne e pesce deve essere limitato in caso di gotta, le fonti di proteine vegetali sono importanti. Le proteine animali sono di solito più digeribili delle proteine vegetali. Tuttavia, le combinazioni di alimenti vegetali aumentano la capacità dell'organismo di utilizzare le proteine: per esempio uova con patate in un gratin di patate o latte con cereali in un Bircher muesli.
- Le fonti vegetali di purina, come i legumi, non hanno alcuna influenza sullo sviluppo della gotta e non occorre quindi limitarle.

Calcoli renali e calcoli urinari

I calcoli renali/urinari differiscono per la loro composizione e frequenza.

- Circa il 70–75% di tutti i calcoli urinari sono calcoli di calcio (per lo più calcoli di ossalato). Una maggiore escrezione di calcio (ad es. nei disturbi metabolici) o di ossalato (ad

Contenuto di purina di vari alimenti (in mg di acido urico/100 g)	
Alimento	Contenuto di purina per 100 g
Estratto di carne	3300 mg
Frattaglie	250–550 mg
Tonno	257 mg
Acciughe	239 mg
Carne di vitello/maiale	100–150 mg
Bratwurst di vitello	91 mg
Uova	5 mg
Latte/Latticini	0/0–30 mg
Frutta/Verdura	10–30 mg

es. nelle malattie dell'intestino tenue) può favorire questa malattia da calcoli, ma anche un'urina troppo concentrata a causa di un insufficiente apporto di liquidi.

- Il 5–10% sono calcoli di acido urico, che di solito sono causati da urine eccessivamente acide.
- Il 5–10% sono calcoli infettivi (fosfatici/di struvite e carbonato apatite). Sono favorite dalle infezioni del tratto urinario e dai disturbi metabolici.

Un cambiamento nella dieta può aiutare

- Assunzione giornaliera da 2,5 a 3 litri di liquidi nel corso della giornata (anche prima di coricarsi). Se si suda molto, regolare l'assunzione di liquidi. Si consigliano bevande prive di energia come l'acqua potabile/minerale, in particolare l'acqua minerale ricca di bicarbonati e i succhi di agrumi. Grandi quantità di menta piperita e tè nero, tè freddo (alto contenuto di acido ossalico!) o birra favoriscono la formazione di calcoli.
- Le verdure e la frutta aumentano la concentrazione di citrato nelle urine e quindi inibiscono la formazione di calcoli.
- Per i calcoli di ossalato di calcio: gli alimenti contenenti acido ossalico, come spinaci, rabarbaro, barbabietola, cacao, cioccolato e noci devono essere consumati con moderazione o sempre contemporaneamente a molto calcio (ad es. spinaci gratinati con formaggio). L'acido ossalico e il calcio si combinano poi nell'intestino e vengono escreti con il movimento

intestinale. Per garantire un adeguato apporto di calcio, il latte e i latticini (o altre fonti di calcio) devono quindi essere sempre consumati senza alimenti ossalici.

- Un'assunzione eccessiva di proteine da carne e pesce aumenta il rischio di formazione di calcoli perché l'urina diventa molto acida (il valore del pH diminuisce). Per i calcoli di calcio e acido urico, il consumo di questi alimenti dovrebbe essere limitato.
- L'apporto di calcio non deve essere eliminato – neanche in caso di calcoli di calcio (!). Se l'apporto di calcio è insufficiente, cioè meno di 800 mg/giorno, viene escreto ancora più acido ossalico, con conseguente aumento del rischio di formazione di calcoli.
- Le persone molto in sovrappeso soffrono più spesso di calcoli renali perché hanno più probabilità di avere urine acide. Se le persone in sovrappeso vogliono dimagrire, dovrebbero farlo lentamente e in modo controllato, altrimenti si può accumulare più acido urico.

Costipazione

Un sufficiente apporto di fibre alimentari (fibre grezze) e un'abbondanza di liquidi stimola l'attività intestinale e aiuta a produrre feci morbide e voluminose. Le persone affette da stitichezza possono trovare sollievo da una dieta ricca di fibre, anche se questo non sempre ha successo. Attenzione: se si beve troppo poco, la stitichezza può anche essere aggravata dalle fibre alimentari.

Possibili rimedi

- Alimenti ricchi di fibre: pane integrale, riso integrale, mais, pasta integrale, miglio, macedonia di frutta, frutta secca, fiocchi di cereali, muesli, verdure, insalata, legumi, patate. Bevete sempre molti liquidi (ca. 2 l)!
- L'intestino può reagire a un improvviso aumento dell'assunzione di fibre alimentari con flatulenza. Per esempio, iniziate con un muesli per la colazione con fiocchi di cereali, yogurt e frutta. Distribuite l'assunzione di fibre alimentari durante la giornata.
- L'assunzione di un integratore (semi di lino, semi di psillio) può essere utile, ad esempio come aggiunta nel muesli con yogurt o latte. Ciò richiede liquidi supplementari per consentire alle fibre alimentari di gonfiarsi bene: bere di più o lasciare in ammollo gli integratori prima del consumo (ad esempio durante la notte).
- Evitate fast food, prodotti di farina bianca, dolciumi, grassi animali.
- Prima di alzarvi, effettuate un leggero massaggio allo stomaco lungo il percorso dell'intestino crasso.
- Gli alimenti contenenti acido lattico (ad esempio yogurt, kefir, crauti) possono avere un effetto benefico sull'attività intestinale. Al mattino, a stomaco vuoto, bevete 1 bicchiere d'acqua o il succo di qualche prugna o fico che avete lasciato in ammollo la sera prima. E mangiate a colazione (ad esempio nel muesli) anche la frutta ammorbida.
- Attenzione ai lassativi (l'uso cronico può causare costipazione – consultate prima il vostro medico).
- Molto importante: esercizio fisico e riduzione dello stress (ad es. allenamento autogeno).

Diarrea

Nella diarrea il corpo perde molti liquidi e minerali. È quindi importante compensare queste perdite – e scegliere cibi che migliorano la consistenza delle feci evitando quelli che possono aggravare la diarrea.

Rimedi contro la diarrea

- Bere molto (un bicchiere alla volta) durante il giorno. Meno si mangia, più si deve bere.
- Poiché il sale in combinazione con lo zucchero può essere assorbito meglio nel sangue attraverso l'intestino, è ragionevole che le bevande contengano contemporaneamente zucchero e sale (ad es. nelle bevande isotoniche come Isostar, Gatorade ecc.).
- Il sale può essere anche apportato dai seguenti alimenti: brodo, minestre, bastoncini di sale, cialde di riso, cialde di mais, pane alla liscivia, cracker, pesce d'argento, ma anche pane, carne secca e formaggio a pasta dura che ne contengono molto.
- I seguenti alimenti possono avere un'influenza positiva sulla consistenza delle feci: riso secco, gallette di riso, zuppa di carote.
- Il pane (pane bianco e scuro), le gallette di mais, i fiocchi di patate, la pasta, le fette biscottate, la polenta, il porridge di cereali, la purea di banane, la mousse di mele o altra mousse di frutta sono spesso ben tollerati in caso di diarrea.
- Caffè, alcool, latte e alcuni latticini (yogurt, quark, grandi quantità di panna, formaggio fresco e morbido), succhi di frutta e spezie piccanti possono avere un effetto negativo sulla diarrea. Le alternative al latte e allo yogurt sono il latte e gli yogurt senza lattosio (Migros: aha, Coop: prodotti Free From).

Intolleranza al lattosio

L'intolleranza al lattosio è una mal digestione (nessuna allergia!) allo zucchero del latte. Il lattosio (zucchero del latte) è un doppio zucchero, scisso in

Contenuto di lattosio nei latticini

	g di lattosio per 100 g
Latte intero, drink di latte, latte scremato	4,8–5,0
Bevande a base di latte	4,4–5,4
Yogurt naturale, aromatizzato, alla frutta e dietetico	3,5–6,0
Latticello	3,5–4,0
Latte di pecora	4,6
Latte di capra	4,2
Latte in polvere	38,0–51,5
Kefir	3,5–6,0
Latte condensato	9,3–12,5
Panna, panna acida	2,8–3,6
Panna per caffè	3,8
Burro	0,6–0,7
Dessert come creme, budini, semolini e così via	3,3–6,3
Gelato al latte, allo yogurt	5,1–6,9
Gelato alla panna	1,9
Quark alla panna, intero, semi-grasso, magro	2,0–4,1
Formaggio fresco, ricotta	2,0–3,8
Formaggio fuso	2,0–6,3
Formaggio a pasta dura, semidura, molle	Solo tracce
Cioccolato al latte	9,5

zuccheri semplici nell'intestino tenue dall'enzima lattasi. Se questo enzima manca o se la sua attività si riduce, il lattosio non può essere scomposto o non completamente. Il lattosio «non digerito» raggiunge l'intestino crasso, dove viene fermentato dai batteri intestinali. Questo può portare a flatulenza, crampi addominali e diarrea.

Nella maggior parte dei casi non è necessaria una completa rinuncia al lattosio. Ognuno deve scoprire personalmente quanto lattosio tollera.

Alimenti che contengono lattosio:

- Latte e prodotti derivati, come yogurt, quark, panna, formaggio fresco, formaggio fuso
- Latticello, siero di latte, latte di pecora, latte di capra, latte d'asina, latte in polvere, latte condensato
- Dessert come budino, gelato al latte e allo yogurt, gelato alla panna, semolino

Alimenti che possono contenere lattosio

- Dolci (ad es. cioccolato al latte, dolciumi alla panna e al caramello, torrone, creme di torrone alle noci, praline, varie tavolette di cioccolato, fette al latte)
- Pane, prodotti da forno (ad esempio torte, biscotti, pasticcini, trecce)
- Prodotti istantanei e piatti pronti (ad esempio purè di patate, zuppe istantanee, salse pronte)
- Piatti di carne e salsicce
- Bevande (bevande per la prima colazione con aggiunta di latte come l'Ovomaltina, bevande a base di siero di latte come Rivella/Mivella)

Rimedi contro l'intolleranza al lattosio

- I latticini convenzionali possono essere sostituiti da latte e yogurt senza lattosio (Migros: prodotti aha, Coop: Free From).
- I prodotti a base di latte acidificato come lo yogurt bifidus/LC1, il latte acido, il kefir e così via sono spesso meglio tollerati del latte.

- Se possibile, distribuite il consumo di latticini in diverse piccole porzioni nel corso della giornata.
- I formaggi stagionati (a pasta dura e semidura) e il burro contengono spesso solo tracce di lattosio e sono ben tollerati.
- Il latte e i latticini sono importanti fonti primarie di calcio. In una dieta povera di lattosio, il fabbisogno giornaliero (1000 mg) può essere coperto anche da verdure, noci, soia o formaggio a pasta dura. Prodotti a basso contenuto di lattosio, che forniscono ciascuno 250 mg di calcio: 1 pezzo di formaggio a pasta dura ben stagionato (40 g), 2 dl di latte senza lattosio o latte di soia arricchito con calcio, 5 dl di acqua minerale ricca di calcio come Adelbodner, Eptinger, Valser.

Bruciore di stomaco

Molti alimenti possono favorire il bruciore di stomaco. Questi includono alcol, caffè, grassi, cioccolato, menta, anidride carbonica, succhi di frutta e spezie piccanti. Ma non tutte le persone reagiscono allo stesso modo. La cosa migliore è provare da soli ciò che dà sollievo.

Rimedi contro il bruciore di stomaco

- Non appesantite lo stomaco con pasti abbondanti, ma consumate da 5 a 6 piccoli pasti distribuiti nell'arco della giornata.
- Lasciate un tempo sufficiente tra l'ultimo pasto e l'ora di andare a letto.
- Non condite troppo salato o piccante.
- Evitate le bevande gassate.
- Evitate frutta e succhi di frutta altamente acidi.
- Bevete con moderazione caffè, tè nero forte e bevande alcoliche.
- Bevande e cibo non devono essere mangiati freddi come il ghiaccio.
- Consumate con moderazione pane fresco e dolci.
- Evitate i prodotti con menta piperita (tè, gomme da masticare, dolciumi).

Osteoporosi

L'osteoporosi è una malattia scheletrica in cui le ossa si rompono più frequentemente e velocemente del normale e la loro struttura viene distrutta. Le ossa diventano «porose» e le fratture si verificano più rapidamente. Oltre all'esercizio fisico, un sufficiente apporto di calcio e vitamina D è importante sia per la prevenzione che per il trattamento dell'osteoporosi.

Dove troviamo calcio e vitamina D?

- La dieta dovrebbe fornire 1000 mg di calcio al giorno. Le migliori fonti di calcio sono il latte e i latticini. Oltre al calcio forniscono proteine, importanti anche per la salute delle ossa e dei muscoli. Apporto ottimale di calcio: consumare almeno 3 porzioni di latte e latticini durante la giornata. Anche alcune verdure (broccoli, bietole), erbe, legumi e prodotti integrali contengono calcio. Per l'acqua minerale il contenuto varia a seconda del prodotto, per l'acqua potabile a seconda della regione.
- La vitamina D liposolubile regola l'assorbimento del calcio dall'intestino e ne favorisce la fissazione nelle ossa. Il corpo può produrre vitamina D nella pelle stessa sotto l'influenza della luce del sole. Tuttavia, l'intensità del sole nei mesi invernali non è sufficiente a produrre abbastanza vitamina D. Inoltre, la produzione di vitamina D della pelle diminuisce nelle persone anziane. Ci sono soltanto pochi alimenti ricchi di vitamina D. Tra questi i pesci ad alto contenuto di grassi come salmone, sgombero e anguilla (non d'allevamento). Formaggio, burro, uova e funghi contengono vitamina D in quantità minore. Gli integratori supplementari di vitamina D sono particolarmente utili per le persone che trascorrono poco tempo all'aperto (ad es. chi risiede in una struttura).
- Se possibile evitate il consumo eccessivo di alcol e caffè, ma anche il sottopeso.

Diabete mellito di tipo 2

Sostanzialmente per i diabetici valgono le stesse raccomandazioni per una dieta equilibrata valide per il resto della popolazione. Non è quindi necessario seguire una dieta speciale per il diabete.

Consigli per diabetici

- I carboidrati devono essere adattati alle esigenze individuali e alla glicemia, ma devono essere distribuiti su almeno 3 pasti. È controverso se i regimi alimentari a basso contenuto di carboidrati (ad esempio il metodo LOGI) siano favorevoli per (tutti) i diabetici.
- I prodotti integrali fanno salire il livello di zucchero nel sangue più lentamente rispetto ai prodotti raffinati. Il pane integrale, i cereali integrali e i legumi sono quindi preferibili ai prodotti raffinati come il pane bianco o il pane scuro. Lo zucchero nel sangue aumenta più lentamente e con minore intensità se la fonte di carboidrati viene consumata in combinazione con fibre alimentari, proteine o grassi e ha una consistenza solida.
- I prodotti speciali per diabetici («adatti ai diabetici») di solito non offrono alcun vantaggio e non possono essere consumati senza restrizioni.
- I sostitutivi dello zucchero, compreso il fruttosio, non offrono alcun vantaggio. Un'eccezione è l'uso di dolcificanti privi di energia nelle bevande analcoliche. In grandi quantità, i sostitutivi dello zucchero possono causare flatulenza.
- In genere non c'è niente di male nelle bevande alcoliche (1–2 dl di vino rosso al giorno). Bisogna fare attenzione con la birra, i vini da dessert, i liquori e gli alcopop perché contengono zucchero e quindi causano un rapido aumento dei livelli di glicemia nel sangue. Altre bevande alcoliche (non dolci) possono portare all'ipoglicemia (quindi gustatele ai pasti!).
- Si dovrebbero bere 1–2 litri di liquidi al giorno, preferibilmente sotto forma di bevande non zuccherate, come acqua minerale o tè alla frutta o alle erbe.

- I prodotti per diabetici come i biscotti per il diabete o il cioccolato per il diabete non sono raccomandati.

Diverticolosi

La diverticolosi è l'insorgenza asintomatica di rigonfiamenti a forma di sacca della mucosa dell'intestino crasso. I diverticoli sono abbastanza comuni nelle persone in età avanzata. Di solito sono innocui e non causano alcun tipo di disturbo.

Serve la dieta?

Non esiste una dieta speciale per la diverticolosi e non è possibile una regressione della diverticolosi esistente. Vale il consiglio generale per una dieta sana ed equilibrata.

- In particolare una dieta vegetale particolarmente ricca di fibre, poiché riduce il rischio di infiammazioni.
- Liquidi a sufficienza, attività fisica regolare, astinenza dal fumo e comunque un consumo moderato di alcol.
- In passato, il consumo di mais, noci, cereali, semi e frutta con semi era occasionalmente sconsigliato. Tuttavia, è stato dimostrato che questi alimenti sono ininfluenti.

In rari casi i diverticoli possono infiammarsi (diverticolite acuta). In questa situazione è spesso raccomandata una dieta liquida e povera di fibre.

Alimentazione in età avanzata

A cosa prestare attenzione

Le persone in età avanzata non hanno bisogno di un'alimentazione speciale. Tuttavia, è necessario notare quanto segue.

- Un sufficiente apporto di proteine è necessario per mantenere la massa muscolare e ossea e le varie funzioni corporee (ad esempio la difesa immunitaria). La domanda può essere soddisfatta dal consumo giornaliero di alimenti ricchi di proteine come latticini, pesce, carne e uova.
- Assicuratevi di avere un adeguato apporto di calcio e vitamina D (vedi Osteoporosi).
- Con l'età, la sensazione di sete diminuisce e occorre un'attenzione particolare per raggiungere la quantità giornaliera di liquidi da 1 a 2 litri. Tra le altre cose, i liquidi favoriscono le prestazioni mentali.
- Il fabbisogno energetico dipende dall'attività fisica. Con poco esercizio fisico, l'organismo ha bisogno di energia in proporzione minore, ma ha ancora bisogno di almeno la stessa quantità di proteine, vitamine e minerali come negli anni più giovani. Le persone che fanno molto esercizio fisico anche in età avanzata hanno un fabbisogno energetico più elevato e vivono una vita più sana.
- Sia il sottopeso che il sovrappeso possono ridurre la qualità della vita e aumentare il rischio di malattie (ad esempio malnutrizione, malattie cardiovascolari). Se il vostro appetito sta diminuendo, può essere utile mangiare diverse piccole porzioni

distribuite nel corso della giornata. Questo può prevenire il sottopeso. Se siete in sovrappeso, vi aiuteranno una dieta equilibrata e a basso consumo energetico e un regolare esercizio fisico.

- Non sempre il fabbisogno di proteine, fibre alimentari, vitamine e minerali è adeguatamente coperto

Colesterolo

Alimentazione a basso contenuto di colesterolo?

- Il vostro medico vi consiglierà se un livello elevato di colesterolo richiede un trattamento. Una dieta a basso contenuto di colesterolo può ridurre i livelli di colesterolo, ma solo in misura molto limitata. Una dieta rigorosa non dovrebbe quindi essere forzata in tutte le circostanze.
- La margarina speciale a cui vengono aggiunti steroli vegetali (Becel proactiv) può ridurre il livello di colesterolo dal 10 al 15%. Ma fate attenzione: a causa degli additivi, questo alimento agisce praticamente come un medicamento, quindi ha anche potenziali effetti collaterali. Una dose eccessiva di steroli può eventualmente – proprio come il colesterolo stesso – promuovere l'arteriosclerosi. L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) raccomanda che l'assunzione di steroli al giorno sia limitata a tre grammi. Esattamente quanto contengono 40 grammi di Becel proactiv.

Ulteriori informazioni sull'alimentazione sono disponibili sul sito www.sge-ssn.ch

COLOPHON

© 2019 by associazione mediX svizzera

Il dossier sulla salute «Alimentazione» è stato aggiornato nel marzo 2019.

Responsabile di redazione: > Dott. Uwe Beise

Autore: > Dott. Uwe Beise

Tutte le informazioni contenute in questo dossier sulla salute si basano sullo stato attuale delle conoscenze. Non hanno alcuna pretesa di completezza. Non sostituiscono la consulenza o il trattamento medico professionale nei singoli casi. È esclusa qualsiasi responsabilità dell'associazione mediX svizzera, della redazione, degli autori e della rete di medici menzionati nella prima pagina.

Tutti i dossier sulla salute di mediX sono disponibili in Internet all'indirizzo www.medix.ch mediX svizzera, Sumatrastr. 10, 8006 Zurigo, telefono 044 366 53 75, info@medix.ch