

Chi ha il colesterolo alto deve eliminare i formaggi?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

all'[alimentazione vegetariana](#), ha fatto nascere e diffondere credenze che poco hanno a che fare con la Scienza della Nutrizione Umana. **Pertanto**, la convinzione che per non rischiare di avere alti livelli di colesterolo si debba **smettere di mangiare formaggi è errata**.

La verità scientifica:

• Quanto colesterolo mangiare?

Le linee guida delle varie società scientifiche internazionali **non indicano** la giusta quantità di colesterolo da assumere con l'alimentazione, ma si concentrano piuttosto sui fabbisogni quotidiani di **macronutrienti** e **micronutrienti**. In alcuni casi, la

quantità di colesterolo consigliata per una **dieta media da 2000 kcal** è di circa **200 mg quotidiani**. Questo significa che con **un solo uovo** si raggiunge tale soglia, con una porzione (100 g) di **stracchino** si copre il **45%** della quantità giornaliera consentita, con una porzione (50 g) di **Grana Padano DOP** il **27%**, con 100 g di **petto di pollo** il **30%** e con 100 g di **carne d'agnello** (grassa) quasi il **40%**. *

• Colesterolo negli alimenti

Molti credono che il colesterolo si trovi solo negli alimenti “grassi”, in particolare quelli con tanti grassi saturi, invece si trova anche in quelli “magri”. Mettiamo a confronto grassi saturi e colesterolo contenuti in 100 g di alcuni alimenti: il **burro** ha **49 g di grassi saturi** e **250 mg di colesterolo**; la **mozzarella di vacca** **11 g di saturi e 46 mg di colesterolo**; lo **stracchino** **15 g di saturi e 90 mg**



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

Leggi anche

{article-slider}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)