

# Piano Alimentare di 30 Giorni

*per la riduzione dei trigliceridi*

---

Un approccio integrato basato su evidenze scientifiche tratte da fonti **americane** (American Heart Association, Mayo Clinic, National Lipid Association, NIH) e **giapponesi** (*washoku*, JELIS Study, Japan Atherosclerosis Society)

4 settimane	3 pasti + 2 spuntini	Cucina mediterranea + washoku
-------------	----------------------	-------------------------------

*Documento informativo - Maggio 2026*

**Avvertenza:** documento divulgativo, non sostituisce il parere del medico o del dietista nutrizionista.

# Indice dei contenuti

---

1. Cosa sono i trigliceridi e perché contano
2. L'approccio americano: linee guida AHA e Mayo Clinic
3. L'approccio giapponese: washoku, EPA e lo studio JELIS
4. Principi chiave della dieta integrata
5. Alimenti consigliati e da evitare
6. Regole pratiche per i 30 giorni
7. Piano alimentare · Settimana 1 (Mediterraneo)
8. Piano alimentare · Settimana 2 (Washoku)
9. Piano alimentare · Settimana 3 (Atlantico-Nordico)
10. Piano alimentare · Settimana 4 (Integrato)
11. Ricette chiave del programma
12. Lista della spesa settimanale tipo
13. Stile di vita: movimento, sonno, alcol
14. Quando rivolgersi al medico
15. Fonti consultate

# 1. Cosa sono i trigliceridi e perché contano

I **trigliceridi** sono la principale forma di accumulo dei grassi nell'organismo e una fonte fondamentale di energia. Si trovano nei cibi (carne, latticini, oli) ma vengono anche prodotti dal fegato a partire dalle calorie in eccesso, in particolare da **zuccheri e carboidrati raffinati**. Quando si introducono più calorie di quante se ne consumino, il corpo le converte in trigliceridi e le immagazzina nel tessuto adiposo.

## Valori di riferimento (Mayo Clinic / AHA)

Categoria	mg/dL	mmol/L
Desiderabile	< 150	< 1,7
Borderline alto	150 – 199	1,7 – 2,2
Alto	200 – 499	2,3 – 5,6
Molto alto	≥ 500	≥ 5,7

Trigliceridi cronicamente elevati aumentano il rischio di **aterosclerosi, malattia coronarica, ictus e pancreatite acuta** (soprattutto sopra i 500 mg/dL). La buona notizia: la dieta e lo stile di vita hanno un effetto particolarmente potente su questo parametro, spesso più che sul colesterolo LDL.

## 2. L'approccio americano: AHA e Mayo Clinic

---

La **American Heart Association (AHA)**, la **Mayo Clinic** e la **National Lipid Association** concordano su alcuni pilastri:

### ■ Ridurre drasticamente zuccheri aggiunti e carboidrati raffinati

Sono il principale motore endogeno della produzione di trigliceridi. Pane bianco, prodotti da forno industriali, bibite, succhi, fruttosio in eccesso.

### ■ Privilegiare grassi insaturi vegetali

Olio extravergine d'oliva, olio di canola, avocado, noci e mandorle al posto di grassi saturi (carni grasse, burro) e **grassi trans** (margarine industriali, fritti, prodotti con "oli idrogenati").

### ■ Pesce grasso 2-3 volte a settimana

Sgombro, salmone, sardine, aringa, trota. Ricco di omega-3 EPA e DHA, che riducono la produzione epatica di trigliceridi.

### ■ Perdere peso se in sovrappeso

Anche un calo del 5-10% del peso corporeo riduce in modo significativo i trigliceridi.

### ■ Limitare o eliminare l'alcol

L'alcol ha un effetto particolarmente potente nell'innalzare i trigliceridi. Se i valori sono molto alti (> 500 mg/dL), va **eliminato completamente**.

### ■ Attività fisica regolare

Almeno 30 minuti la maggior parte dei giorni. Aumenta l'HDL (colesterolo "buono") e abbassa i trigliceridi.

***Nota AHA sugli omega-3:** a dosaggi di 4 g/giorno (in genere su prescrizione medica), gli omega-3 EPA+DHA riducono i trigliceridi in modo clinicamente rilevante, sia da soli sia in associazione ad altri farmaci ipolipemizzanti.*

## 3. L'approccio giapponese: *washoku*, EPA e JELIS

---

Il **washoku** (■) è il modello alimentare tradizionale giapponese, riconosciuto dall'UNESCO come patrimonio immateriale dell'umanità. È caratterizzato da:

- **Alto consumo di pesce** (in particolare azzurro e grasso) - tipicamente più volte alla settimana, anche al posto della carne rossa.
- **Soia e derivati** (tofu, miso, edamame, natto) come fonte proteica vegetale ad alto valore biologico.
- **Alghe** (wakame, nori, kombu) ricche di micronutrienti e fibre.
- **Verdure stagionali** bollite, al vapore o brevemente saltate.
- **Riso** (spesso integrale o semi-integrato), in porzioni misurate, come carboidrato principale.
- **Bassissimo consumo di grassi saturi animali**, di latticini e di zuccheri aggiunti.
- **Tè verde** al posto delle bevande zuccherate.
- **Cotture leggere**: vapore, brace, bollitura. Pochissimi fritti.

### Lo studio JELIS e l'effetto sui trigliceridi

Il **Japan EPA Lipid Intervention Study (JELIS)** è una pietra miliare: ha mostrato che l'aggiunta di EPA (omega-3 dal pesce) alla terapia con statina riduce in modo significativo gli eventi coronarici maggiori in pazienti ipercolesterolemici. Studi di popolazione (ERA JUMP) hanno inoltre evidenziato che i livelli ematici di omega-3 nei giapponesi che vivono in Giappone sono **circa il doppio** di quelli osservati in Occidente: questo è considerato uno dei fattori che spiegano la loro minore mortalità cardiovascolare a parità di altri fattori di rischio.

Il concetto di "**SMART WASHOKU**", sviluppato in ambito accademico giapponese, definisce un pattern alimentare con: rapporto proteine/grassi  $\approx 1,0$ ; rapporto fibra/carboidrati  $\geq 0,063$ ; rapporto omega-3/grassi totali  $\geq 0,04$ . È stato associato a riduzione del grasso viscerale e miglior profilo lipidico.

## 4. Principi chiave della dieta integrata

Combinando le evidenze americane, giapponesi e la tradizione mediterranea, il piano si fonda su otto regole d'oro:

#	Principio	Dettaglio operativo
1	<b>Pesce azzurro/grasso 3-4 volte a settimana</b>	Sgombro, sardine, alici, salmone, tonno fresco, aringa, trota.
2	<b>Ridurre gli zuccheri semplici sotto i 25 g/giorno</b>	No bibite, no dolci industriali, no succhi, attenzione a salse e yogurt zuccherati.
3	<b>Cereali integrali al posto dei raffinati</b>	Avena, orzo, farro, riso integrale, pasta integrale, pane integrale a lievitazione naturale.
4	<b>Almeno 5 porzioni di verdure e 2 di frutta</b>	Verdure a foglia, crucifere, ortaggi colorati. Frutta intera (no succhi), preferendo frutti a basso indice glicemico.
5	<b>Legumi 3-4 volte a settimana</b>	Lenticchie, ceci, fagioli, edamame, tofu: proteine ad alta qualità e fibra solubile che cattura grassi e zuccheri.
6	<b>Olio EVO come grasso principale</b>	Da consumare crudo. 3-4 cucchiaini al giorno totali in tutto il pasto.
7	<b>Frutta secca 30 g/giorno</b>	Noci (ricche di ALA, omega-3 vegetale), mandorle, semi di lino, semi di chia.
8	<b>Alcol fortemente limitato o azzerato</b>	Se i trigliceridi sono > 500 mg/dL, l'alcol va eliminato. In tutti gli altri casi: massimo 1 bicchiere di vino rosso ai pasti, non tutti i giorni.

## 5. Alimenti consigliati e da evitare

Categoria	SÌ - da preferire	NO - da evitare o limitare
<b>Pesce e mare</b>	Sgombro, sardine, alici, salmone, tonno fresco, aringa, trota, branzino, orata, polpo, calamari, alghe wakame e nori	Pesci panati industriali, bastoncini, surrogati, conserve in olii di scarsa qualità, fritti di pesce
<b>Carni</b>	Pollo e tacchino senza pelle, coniglio, tagli magri di manzo (1 volta a settimana max)	Salumi, insaccati, salsicce, wüstel, carne rossa grassa, hamburger industriali, pancetta, lardo
<b>Cereali</b>	Avena, orzo, farro, riso integrale, riso giapponese in porzione moderata, pasta integrale, pane integrale a lievitazione naturale, quinoa, grano saraceno (soba)	Pane bianco industriale, brioches, cornetti, biscotti, crackers grassi, cereali zuccherati, riso bianco in grandi quantità
<b>Legumi</b>	Lenticchie, ceci, fagioli, fave, piselli, soia, edamame, tofu, tempeh, miso, natto	Legumi in conserva con olio di palma o salse zuccherate
<b>Verdure</b>	Broccoli, spinaci, cavolo, cavolfiore, zucchine, melanzane, pomodori, peperoni, finocchi, carote (moderatamente), daikon, shiitake, alghe	Patate fritte, verdure in pastella, contorni con salse ricche
<b>Frutta</b>	Mele, pere, agrumi, frutti di bosco, kiwi, prugne, fragole, mirtilli, yuzu. <b>Massimo 2 porzioni/die</b>	Frutta sciroppata, succhi di frutta, frutta candita, frutta tropicale in eccesso (banana, mango, uva: 1 volta a settimana)
<b>Grassi</b>	<b>Olio EVO</b> (3-4 cucchiaini/die in tutto), olio di lino a crudo, noci (30 g/die), mandorle, semi di lino macinati, semi di chia, semi di sesamo, avocado	Burro, strutto, margarine, olio di palma, olio di cocco in grandi quantità, grassi idrogenati, fritti industriali
<b>Latticini</b>	Yogurt magro non zuccherato, latte parzialmente scremato (con misura), ricotta, fiocchi di latte, parmigiano in piccole quantità	Formaggi grassi e stagionati in eccesso, panna, mascarpone, formaggi spalmabili industriali, yogurt zuccherati
<b>Bevande</b>	Acqua (1,5-2 L/die), tè verde, tè bancha, tè genmaicha, infusi non zuccherati, caffè senza zucchero	Bibite zuccherate, succhi confezionati, energy drink, sciroppi, alcolici (vedi sezione dedicata)
<b>Dolcificanti</b>	Pochissima frutta come dolcificante naturale, cannella, vaniglia	Zucchero bianco, miele in grandi quantità, sciroppo di mais ad alto fruttosio, sciroppo d'acero industriale

## 6. Regole pratiche per i 30 giorni

### Struttura della giornata

Il piano è organizzato su **5 momenti alimentari**: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, spuntino pomeridiano, cena. Distribuire i pasti aiuta a stabilizzare la glicemia e a ridurre i picchi insulinici, che stimolano la produzione epatica di trigliceridi.

### Porzioni di riferimento

Alimento	Porzione
Pesce	120-150 g
Carne bianca	100-120 g
Legumi cotti	150-200 g (80 g a secco)
Cereali (pasta/riso integrale, a secco)	70-80 g
Pane integrale	50-70 g a pasto
Verdure	Almeno 250 g a pasto
Frutta	150 g per porzione (max 2/die)
Olio EVO	3-4 cucchiari al giorno totali
Frutta secca	30 g/die (1 manciata)

### Cottura

Privilegiare: **vapore, bollitura, cartoccio, forno, griglia, saltato veloce in padella antiaderente** con poco olio. **Evitare**: frittture, soffritti lunghi e impanature.

### Idratazione

**1,5 - 2 litri d'acqua** al giorno. Tè verde a volontà (è ricco di catechine, che hanno effetti favorevoli sul metabolismo lipidico). Tisane non zuccherate, infusi di zenzero e curcuma, caffè con moderazione (max 2-3/die) senza zucchero.

## 7. Settimana 1 - Approccio Mediterraneo

**Obiettivo:** introdurre i pilastri della dieta mediterranea ricca di fibre, olio EVO e pesce azzurro. Pasti familiari, gusti italiani, porzioni misurate.

Giorno	Colazione	Spuntino mattina	Pranzo	Spuntino pomeriggio	Cena
<b>Lun</b>	Avena (40 g) cotta in latte parz. scremato con 1 mela a dadini, cannella, 10 g di mandorle	1 yogurt bianco magro + 1 noce	Pasta integrale (70 g) con sugo di pomodoro fresco e sgombro spezzettato; insalata mista con olio EVO	1 pera + 2 noci	Insalata di farro (60 g) con ceci, pomodorini, cetriolo, basilico, EVO; merluzzo al vapore
<b>Mar</b>	2 fette di pane integrale tostato con ricotta magra e 1 cucchiaino di miele; tè verde	1 mela	Riso integrale (70 g) ai broccoli e mandorle a scaglie; petto di pollo ai ferri (120 g)	1 yogurt magro non zuccherato	Sardine al forno con limone (150 g); spinaci saltati in padella con EVO e aglio; 50 g di pane integrale
<b>Mer</b>	Porridge di avena (40 g) con frutti di bosco e 1 cucchiaino di semi di lino macinati	1 manciata di mandorle (15 g) + 1 kiwi	Zuppa di lenticchie (80 g a secco) con verdure; 50 g pane integrale; insalata di rucola	1 arancia	Frittata di 2 uova con zucchine; insalata di pomodori; 60 g pane integrale
<b>Gio</b>	Yogurt greco magro con avena, fragole e 1 cucchiaino di semi di chia	1 pera + 2 noci	Orzo perlato (70 g) con ceci, pomodorini secchi, basilico e EVO; verdure grigliate	1 yogurt magro + cannella	Filetto di salmone al cartoccio (130 g) con rosmarino e limone; broccoli al vapore; 1 fetta di pane integrale
<b>Ven</b>	Pancake di avena (40 g di farina d'avena, 1 uovo, latte) con frutti di bosco - senza zucchero	1 mela + 10 g di noci	Insalata di farro (70 g) con tonno al naturale, fagiolini, pomodorini, olive nere e EVO	1 carota e bastoncini di sedano con hummus	Branzino al forno (150 g) con patate (1 piccola) e finocchi al vapore
<b>Sab</b>	2 fette di pane integrale con avocado a fette, pomodoro e un pizzico di sale; tè verde	1 yogurt magro + frutti di bosco	Pasta integrale (70 g) alle alici, capperi e pomodorini; insalata verde	1 mela + 2 noci	Polpo lessato (150 g) con patate (1 piccola), prezzemolo e EVO; insalata di rucola
<b>Dom</b>	Macedonia (kiwi, fragole, mela) con 1 cucchiaino di avena cruda e 5 mandorle	1 fetta pane integrale con ricotta e cannella	Minestrone di verdure con orzo (60 g); insalata mista con ceci	1 yogurt magro non zuccherato	Tagliata di tacchino (120 g) ai ferri con rosmarino; verdure grigliate; 1 fetta di pane integrale

## 8. Settimana 2 - Approccio Washoku

**Obiettivo:** aumentare l'apporto di omega-3 marini (EPA/DHA), introdurre soia/tofu/alghe e tè verde. Cottura prevalentemente al vapore e alla griglia.

Giorno	Colazione	Spuntino mattina	Pranzo	Spuntino pomeriggio	Cena
<b>Lun</b>	Tè verde; ciotola di riso integrale (50 g) con miso soup (alga wakame, tofu, scalogno); 1 uovo sodo	1 pera + 5 mandorle	Salmone al vapore (130 g) con riso integrale (60 g); insalata di spinaci con semi di sesamo	1 mandarino + 10 g di noci	Tofu (150 g) saltato con verdure (broccoli, peperoni, carote) e salsa di soia a basso sodio; 50 g di riso integrale
<b>Mar</b>	Yogurt magro con avena (30 g), semi di lino e 1 kiwi	1 mela	Soba (pasta di grano saraceno, 70 g) in brodo con verdure e tofu; edamame (1 ciotolina)	Tè verde + 2 noci	Sgombro alla griglia (140 g); riso integrale (50 g); daikon o ravanelli marinati; verdure al vapore
<b>Mer</b>	Porridge di avena (40 g) con tè matcha e 1 cucchiaino di semi di chia; 1 mela	1 yogurt magro non zuccherato	Insalata di alghe wakame con cetriolo e sesamo; riso integrale (60 g) con tonno fresco scottato (120 g)	1 manciata di mandorle (15 g)	Zuppa di miso con tofu e funghi shiitake; pollo ai ferri (100 g) con verdure saltate; 40 g di riso integrale
<b>Gio</b>	Tè verde; 2 fette di pane integrale con ricotta e fettine di pera	1 arancia + 5 mandorle	Ciotola di riso integrale (60 g) con edamame, tofu (100 g), avocado, carote e salsa di soia leggera	1 yogurt magro + cannella	Sardine alla giapponese (al forno con zenzero e salsa di soia, 150 g); verdure stufate; 1 fetta di pane integrale
<b>Ven</b>	Smoothie di tè verde, banana piccola, yogurt magro, 1 cucchiaino di avena, semi di chia	1 pera + 2 noci	Soba fredda (70 g) con verdure julienne, salmone affumicato (80 g) e salsa leggera di soia/zenzero	Tè verde + 1 mela	Tofu marinato e grigliato (150 g); spinaci con sesamo; riso integrale (50 g); zuppa di miso
<b>Sab</b>	Riso integrale (40 g) con uovo sodo e nori sbriciolato; tè verde	1 yogurt magro + frutti di bosco	Sashimi misto (120 g, da fonte sicura) o tartare di tonno con avocado; riso integrale (50 g); insalata di alghe	5 mandorle + 1 mela	Polpettine di pesce al vapore (150 g) con verdure miste; 1 ciotolina di riso integrale (40 g); zuppa di miso
<b>Dom</b>	Porridge di avena con tè matcha, 1 cucchiaino di semi di lino, frutti di bosco	1 mandarino + 10 g di noci	Donburi vegetariano: ciotola di riso integrale (70 g) con verdure saltate, tofu (100 g), edamame, uovo in camicia	1 yogurt magro non zuccherato	Branzino al cartoccio con zenzero (150 g); verdure al vapore con sesamo; 40 g di riso integrale

## 9. Settimana 3 - Approccio Atlantico-Nordico

**Obiettivo:** consolidare l'apporto di omega-3 con pesci grassi dei mari freddi, semi di lino e di chia (ricchi di ALA, omega-3 vegetale) e cereali integrali ad alto contenuto di fibra solubile.

Giorno	Colazione	Spuntino mattina	Pranzo	Spuntino pomeriggio	Cena
<b>Lun</b>	Porridge di avena (40 g) con 1 cucchiaio di semi di lino macinati, mirtilli e 5 mandorle	1 mela + tè verde	Insalata di salmone (120 g) con quinoa (60 g), spinaci freschi, avocado, cetriolo, EVO e limone	1 yogurt magro non zuccherato	Aringa al forno (130 g); patate dolci (1 piccola) al cartoccio; verdure al vapore
<b>Mar</b>	Yogurt greco magro con 1 cucchiaio di muesli senza zucchero e 1 pera	10 g di noci + 1 mandarino	Trota al forno (130 g) con farro (60 g) e barbabietola al vapore; rucola con limone	1 mela + tè verde	Hummus di ceci con bastoncini di sedano e carote; 1 fetta di pane integrale; uovo sodo
<b>Mer</b>	Pane integrale di segale (60 g) con avocado e salmone affumicato (50 g); tè verde	1 yogurt magro + frutti di bosco	Zuppa nordica di pesce (merluzzo, patata piccola, porro, prezzemolo); 50 g di pane integrale	1 manciata di mandorle (15 g)	Polpette di lenticchie (80 g a secco) al forno; insalata mista con noci e EVO; 50 g pane integrale
<b>Gio</b>	Smoothie con kefir o yogurt magro, mirtilli, 1 cucchiaio di avena, semi di chia, 1 cucchiaino di cacao amaro	1 pera + 2 noci	Insalata di farro (70 g) con sgombro (al naturale, 120 g), pomodorini, olive, cipolla rossa e EVO	1 yogurt magro non zuccherato	Filetto di salmone alla piastra (140 g); cavolo cappuccio saltato con EVO; 1 patata media bollita
<b>Ven</b>	2 fette di pane integrale con ricotta e 1 cucchiaino di marmellata senza zucchero aggiunto; tè verde	1 mela + 10 g di noci	Zuppa di legumi misti (lenticchie, fagioli, 80 g a secco) con orzo (40 g) e verdure; insalata di rucola	1 yogurt magro + cannella	Tartare di salmone (120 g) con avocado; insalata di quinoa (50 g) e verdure crude
<b>Sab</b>	Pancake di avena e banana (1 piccola) con frutti di bosco; tè verde	1 yogurt magro non zuccherato	Branzino al sale (140 g) con patate (1 piccola) e verdure miste al forno	1 mandarino + 5 mandorle	Crema di zucca con zenzero; toast integrale con hummus; uovo sodo; insalata di spinaci
<b>Dom</b>	Porridge di avena con 1 cucchiaio di burro di mandorle, semi di lino e 1 pera	1 mela + 2 noci	Pasta integrale (70 g) con sugo di alici e capperi; insalata mista; 1 frutto	Tè verde + 15 g mandorle	Sgombro alla griglia (140 g); insalata di farro (50 g) con verdure grigliate e EVO

## 10. Settimana 4 - Approccio Integrato

**Obiettivo:** consolidare le abitudini acquisite combinando i tre approcci (mediterraneo, washoku, nordico). È la settimana "a regime" che dovrebbe diventare il modello di mantenimento.

Giorno	Colazione	Spuntino mattina	Pranzo	Spuntino pomeriggio	Cena
<b>Lun</b>	Porridge di avena (40 g) con 1 cucchiaino di semi di chia, frutti di bosco; tè verde	1 yogurt magro + 5 mandorle	Insalata di quinoa (60 g) con tonno fresco (120 g), avocado, edamame, pomodorini e semi di sesamo	1 mela + 2 noci	Tofu grigliato (150 g) marinato in salsa di soia leggera e zenzero; spinaci con sesamo; 50 g di riso integrale
<b>Mar</b>	2 fette di pane integrale di segale con ricotta e fettine di pera; tè verde	1 arancia + 10 g di noci	Salmone al vapore (130 g) con farro (60 g); broccoli con limone e EVO; insalata di rucola	1 yogurt magro non zuccherato	Zuppa di miso con tofu; pasta integrale (60 g) alle alici e capperi; insalata mista
<b>Mer</b>	Yogurt greco magro con avena (30 g), semi di lino e 1 mela a dadini	1 pera + 2 noci	Ciotola integrata: riso integrale (60 g), edamame, sgombro al naturale (120 g), avocado, alga wakame	1 manciata di mandorle (15 g)	Branzino al forno (140 g) con erbe; verdure al vapore; 1 fetta pane integrale; 1 cucchiaino di hummus
<b>Gio</b>	Pancake di avena (40 g) e ricotta con frutti di bosco; tè matcha	1 mela + 10 g di noci	Insalata di lenticchie (80 g a secco) con riso integrale (40 g), verdure crude, prezzemolo, EVO e limone	1 yogurt magro + cannella	Sardine al forno con pomodoro (140 g); insalata di spinaci con sesamo; 50 g pane integrale
<b>Ven</b>	Smoothie verde: kale, mela, kiwi, yogurt magro, 1 cucchiaino di avena, semi di chia; tè verde	1 yogurt magro non zuccherato	Soba (70 g) con tofu (100 g), verdure saltate, sesamo e salsa di soia leggera	1 pera + 2 noci	Salmone selvaggio al cartoccio (140 g) con asparagi e patate (1 piccola); insalata di rucola
<b>Sab</b>	Porridge di avena con burro di mandorle, semi di lino, mirtilli	1 arancia + 5 mandorle	Insalata mista di farro (70 g), ceci, sgombro (al naturale, 100 g), olive nere, pomodorini, EVO	Tè verde + 10 g di noci	Tartare di tonno (120 g) con avocado e sesamo; insalata di quinoa (50 g) e verdure miste
<b>Dom</b>	Macedonia (kiwi, fragole, mela) con yogurt greco e 1 cucchiaino di muesli senza zuccheri	1 mela + 10 g di noci	Pasta integrale (70 g) alle vongole o cozze; insalata verde con EVO; 1 frutto	1 yogurt magro non zuccherato	Polpo alla griglia (140 g) con patate (1 piccola), prezzemolo, EVO; broccoli al vapore; 1 fetta pane integrale

## 11. Ricette chiave del programma

---

### Zuppa di miso (1 porzione)

**Ingredienti:** Ingredienti: 200 ml acqua o brodo vegetale leggero · 1 cucchiaio abbondante di miso (chiaro o rosso) · 30 g di tofu a cubetti · 1 cucchiaio di alga wakame essiccata · 1 cipollotto a rondelle.

**Preparazione:** Riscaldare l'acqua senza farla bollire. Sciogliere il miso in una tazzina con un poco di brodo, quindi versarlo nella pentola. Aggiungere tofu, wakame e cipollotto. Spegnerne appena fuma.

**Mai bollire il miso:** perde i probiotici.

### Salmone al cartoccio con limone (1 porzione)

**Ingredienti:** Ingredienti: 130-140 g di filetto di salmone · 1/2 limone a fette · 1 rametto di rosmarino o aneto · 1 cucchiaino di EVO · pepe.

**Preparazione:** Adagiare il salmone su un foglio di carta forno. Coprire con limone, erbe aromatiche, EVO e pepe. Chiudere a caramella. Cuocere in forno a 180°C per 15-18 minuti. Servire con verdure al vapore.

### Insalata di farro e ceci alla mediterranea (1 porzione)

**Ingredienti:** Ingredienti: 70 g di farro perlato · 80 g di ceci lessati · 10 pomodorini · 1/2 cetriolo · 5 olive nere · basilico · 1 cucchiaio di EVO · limone.

**Preparazione:** Bollire il farro in acqua salata per 25-30 minuti, scolare e raffreddare. Unire ceci, pomodorini, cetriolo, olive e basilico. Condire con EVO e succo di limone.

### Porridge d'avena base (1 porzione)

**Ingredienti:** Ingredienti: 40 g di fiocchi d'avena · 200 ml latte parz. scremato (o bevanda vegetale non zuccherata) · 1 cucchiaino di semi di lino macinati · 1 cucchiaino di semi di chia · cannella · frutti di bosco o 1 frutto a piacere.

**Preparazione:** Cuocere avena e latte a fuoco basso 5-7 minuti, mescolando. A fine cottura aggiungere semi, cannella e frutta. **Niente zucchero:** la frutta dolcifica naturalmente.

### Soba fredda alla giapponese (1 porzione)

**Ingredienti:** Ingredienti: 70 g di pasta soba (grano saraceno) · 1 cucchiaio di salsa di soia a basso sodio · 1 cucchiaino di olio di sesamo · 1 cetriolo a julienne · 1 carota a julienne · sesamo · 1 cipollotto.

**Preparazione:** Cuocere la soba in abbondante acqua per 4-5 minuti, scolare e raffreddare sotto acqua corrente. Condire con salsa di soia, olio di sesamo, verdure e sesamo. Ottima estiva e light.

### Hummus di ceci essenziale

**Ingredienti:** Ingredienti: 200 g di ceci lessati · 2 cucchiai di tahina · succo di 1/2 limone · 1 spicchio d'aglio · 2 cucchiai di EVO · cumino · 1 pizzico di paprika.

**Preparazione:** Frullare tutti gli ingredienti fino a crema. Servire con bastoncini di sedano, carote, finocchi, o spalmato su pane integrale. Si conserva in frigorifero 3-4 giorni.

## 12. Lista della spesa settimanale tipo

Categoria	Cosa comprare
<b>Pesce e mare (3-4 volte/sett.)</b>	Salmone fresco o surgelato, sgombri, sardine, alici, tonno fresco o al naturale, branzino o orata, eventuale polpo/calamari, alga wakame secca, nori
<b>Carni magre (1-2 volte/sett.)</b>	Petto di pollo o tacchino, eventuali tagli magri di manzo (1 volta)
<b>Uova</b>	6 uova (2 a settimana al massimo se colesterolo elevato)
<b>Legumi</b>	Lenticchie, ceci, fagioli misti, edamame surgelati, tofu (200-300 g), miso (pasta)
<b>Cereali integrali</b>	Avena in fiocchi (500 g), farro perlato, riso integrale, riso giapponese, soba (pasta di grano saraceno), pasta integrale, pane integrale a lievitazione naturale, quinoa, orzo perlato
<b>Verdure (abbondante)</b>	Spinaci, broccoli, cavolfiore, zucchine, melanzane, peperoni, pomodori, pomodorini, cetrioli, finocchi, sedano, carote, cipollotti, daikon se reperibile, funghi shiitake, rucola, insalata mista, asparagi (stagione)
<b>Frutta</b>	Mele, pere, agrumi (arance, mandarini), kiwi, frutti di bosco (freschi o surgelati), 1 banana piccola, prugne
<b>Frutta secca e semi</b>	Noci (250 g), mandorle (250 g), semi di lino (macinati), semi di chia, semi di sesamo
<b>Grassi</b>	Olio extravergine d'oliva di qualità, olio di lino (a crudo), 1 avocado
<b>Latticini magri</b>	Yogurt magro non zuccherato, yogurt greco magro, ricotta, latte parz. scremato, parmigiano (poco)
<b>Bevande e altro</b>	Tè verde (foglie o bustine di qualità), tè matcha, tisane non zuccherate, caffè, salsa di soia a basso sodio, aceto, limoni, erbe aromatiche fresche e spezie (zenzero, cannella, curcuma)

## 13. Stile di vita: movimento, sonno, alcol

### Attività fisica

L'attività fisica regolare è il complemento indispensabile della dieta. Riduce direttamente i trigliceridi circolanti, aumenta l'HDL ("colesterolo buono") e migliora la sensibilità insulinica. **Obiettivo minimo:** 150 minuti settimanali di attività aerobica moderata (camminata veloce, bici, nuoto) oppure 75 minuti di attività intensa (corsa, sport con buona intensità). Aggiungere 2 sedute a settimana di rinforzo muscolare. Anche piccoli accorgimenti (scale al posto dell'ascensore, scendere una fermata prima, camminare post-pasto di 15-20 minuti) hanno un impatto reale.

### Sonno

Dormire **7-9 ore** per notte. Il sonno insufficiente è associato a peggior profilo lipidico, maggior fame di zuccheri e aumento del cortisolo, che peggiora la dislipidemia.

### Alcol

L'alcol è uno dei fattori che innalza più velocemente i trigliceridi. Indicazioni:

- Trigliceridi **< 200 mg/dL**: massimo 1 bicchiere di vino rosso ai pasti, non tutti i giorni.
- Trigliceridi **200-499 mg/dL**: limitare al minimo, idealmente azzerare per i 30 giorni del piano.
- Trigliceridi **≥ 500 mg/dL**: **eliminare completamente** fino a normalizzazione, sempre sotto controllo medico.

### Stress

Tecniche di gestione dello stress (respirazione, meditazione, yoga, passeggiate in natura, hobby) hanno effetti indiretti ma reali sul metabolismo lipidico, perché riducono il cortisolo cronico e migliorano il sonno.

### Fumo

Il fumo peggiora il profilo lipidico, abbassa l'HDL e accelera l'aterosclerosi. **Smettere è il singolo intervento più potente** per ridurre il rischio cardiovascolare globale, indipendentemente dai trigliceridi.

## 14. Quando rivolgersi al medico

---

**Questo documento è di natura divulgativa e non sostituisce una valutazione medica personalizzata. È fortemente consigliato rivolgersi a un medico (medico di famiglia, cardiologo, endocrinologo) o a un dietista nutrizionista nei seguenti casi:**

- Trigliceridi  $\geq$  **500 mg/dL**: c'è rischio di pancreatite acuta. Serve una valutazione clinica tempestiva e possibilmente un trattamento farmacologico (fibrati, omega-3 ad alto dosaggio).
- Presenza di altre patologie: **diabete, ipotiroidismo, malattie renali o epatiche, sindrome metabolica**, che possono richiedere adattamenti specifici della dieta.
- Assunzione di farmaci che alterano i lipidi (corticosteroidi, estrogeni, alcuni antipsicotici, beta-bloccanti, diuretici tiazidici, retinoidi).
- **Gravidanza o allattamento**: il piano va sempre adattato da un professionista.
- Familiarità per **ipertrigliceridemia familiare** o per malattie cardiovascolari precoci.
- Mancata risposta a 8-12 settimane di dieta e attività fisica: potrebbe essere necessario un trattamento farmacologico.

**Controllo dei valori:** ripetere il lipidogramma (colesterolo totale, HDL, LDL, trigliceridi) dopo **8-12 settimane** di intervento dietetico e di stile di vita, a digiuno da 9-12 ore.

## 15. Fonti consultate

---

### Fonti americane / internazionali

- **Mayo Clinic** - *Triglycerides: Why do they matter?* (mayoclinic.org)
- **American Heart Association (AHA)** - linee guida su trigliceridi e omega-3 (heart.org)
- **National Lipid Association** - *Lifestyle Changes to Reduce Triglycerides* (lipid.org)
- **National Institutes of Health (NIH) - Office of Dietary Supplements** - *Omega-3 Fatty Acids: Health Professional Fact Sheet* (ods.od.nih.gov)
- **Cambridge University Hospitals NHS** - *Dietary advice for management of high triglycerides*
- **Medical News Today** - *7-day meal plan to help lower triglycerides*

### Fonti giapponesi e studi orientali

- **JELIS - Japan EPA Lipid Intervention Study** (Yokoyama M. et al., *Lancet* 2007)
- **Japan Atherosclerosis Society (JAS)** - Guidelines for Prevention of Atherosclerotic Cardiovascular Diseases
- **OCEAN3 Survey** - effetto degli omega-3 su pazienti ad alto rischio CV con ipertrigliceridemia
- **SMART WASHOKU study** - PMC NCBI - definizione operativa del pattern washoku ottimizzato
- **ERA JUMP Study** - confronto tra livelli ematici di omega-3 in giapponesi e occidentali
- **Studi su washoku e microbiota intestinale** - ClinicalTrials.gov

---

**Disclaimer.** Le informazioni contenute in questo documento sono state raccolte da fonti scientifiche e divulgative ritenute affidabili e sono presentate a scopo esclusivamente informativo. Non costituiscono diagnosi, consiglio medico o prescrizione dietetica personalizzata. Prima di iniziare qualsiasi piano alimentare, soprattutto in presenza di patologie, terapie farmacologiche, gravidanza o allattamento, è indispensabile consultare il proprio medico curante o un dietista nutrizionista qualificato.