

L'EFFICACIA DI REGOLIPID

RegoLipid è stato oggetto di uno studio clinico in doppio cieco contro placebo condotto presso il Dipartimento di Scienze Mediche e Chirurgiche dell'Università di Bologna (Unità di Ricerca in Dislipidemie e Aterosclerosi) in cui sono stati verificati i parametri ematici di 40 soggetti*:

- > riduce i trigliceridi **-34,6%**
- > aumenta il colesterolo "buono" HDL **+13%**
- > riduce l'insulinemia **-13,4%**
- > riduce la glicemia a digiuno **-16%**

*studio effettuato su soggetti con alterata glicemia a digiuno per la durata di 2 mesi.

L'utilizzo degli integratori non deve sostituirsi ad un'alimentazione variata ed equilibrata e ad uno stile di vita sano che preveda attività fisica.

Un corretto stile alimentare risulta particolarmente importante nel caso di problematiche legate al sistema cardio-metabolico quali alterati livelli di colesterolo, di trigliceridi e glicemia.



I consigli si intendono a solo scopo informativo e non si sostituiscono alla consulenza di personale qualificato. Per ulteriori informazioni puoi chiedere una consulenza online personalizzata al nostro staff medico.

CI PRENDIAMO CURA DEL TUO CUORE

 Schwabe Pharma Italia
From Nature. For Health.
www.schwabe.it

 store.pegaso.eu

 Pegaso
[@starebenepegaso](https://www.facebook.com/starebenepegaso)

170301



ASCOLTA IL TUO CUORE

SCEGLI REGOLIPID PER REGOLARE LA FUNZIONE CARDIOVASCOLARE E LA GLICEMIA



 Schwabe Pharma Italia
From Nature. For Health.

RegoLipid®

RegoLipid è il nuovo integratore alimentare a base di 6 principi vegetali e nutritivi per regolare la funzione cardio-metabolica.

- › **Berberis aristata** favorisce la funzionalità dell'apparato cardiovascolare, in caso di alterati livelli di trigliceridi, colesterolo e glicemia.
- › **Banaba** (Lagerstroemia speciosa), **Curcuma longa** risulta utile per la funzione epatica e l'azione antiossidante.
- › **Acido alfa-lipoico**, **Cromo** contribuisce al mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue (glicemia).
- › **Acido folico** contribuisce al normale metabolismo dell'omocisteina che - se in eccesso - provoca danni a vene e arterie ed influenza i fattori della coagulazione del sangue.

REGOLARE GLI ZUCCHERI PER CONTROLLARE GLICEMIA, TRIGLICERIDI E COLESTEROLO!

Sfatiamo il mito che per ridurre i grassi nel sangue sia necessario solamente ridurre i grassi nell'alimentazione. Non è così! È necessario invece ridurre il consumo di zuccheri.

L'alimentazione attuale è decisamente sbilanciata verso il consumo di alimenti raffinati ricchi di zuccheri (pasta, pane, pizza, dolci...) con elevato valore calorico e carico glicemico, povera di fibre e alimenti freschi, ricca di grassi saturi e di sale. Consumiamo pasti a qualsiasi ora del giorno e della notte, a volte anche solo per soddisfare un bisogno di "dolce" e questo influenza la quantità di zuccheri presenti nel sangue.

L'eccesso di zucchero arriva nel fegato dove verrà trasformato in grasso e accumulato nel nostro corpo: più zucchero arriva, più grasso verrà accumulato.

I trigliceridi sono un grasso del sangue prodotto solo in parte dal nostro organismo, legato all'introduzione di un quantitativo eccessivo di zuccheri semplici e all'assunzione di alcool.

L'aumento dei trigliceridi nel sangue è anche associato ad ipertensione, elevata glicemia a digiuno, steatosi epatica e innalzamento dei valori del colesterolo LDL, quello considerato 'cattivo'.

“
La combinazione di questi fattori aumenta il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari, soprattutto in caso di accumulo adiposo a livello addominale.”

ELIMINARE I GRASSI DALLA DIETA?

Pensare di ridurre i valori alterati del sangue eliminando i grassi dalla dieta non è possibile. I grassi sono fondamentali perché forniscono energia. Alcuni grassi sono chiamati "essenziali", vanno introdotti con l'alimentazione, e sono determinanti per svolgere diverse funzioni metaboliche (omega3).

SCEGLIAMO GRASSI SANI

Attenzione ai grassi che introduciamo con la dieta: quelli **saturi**, prevalentemente di origine animale (carne rossa e insaccati), aumentano i livelli di trigliceridi.

Quelli **insaturi**, come olio extra-vergine di oliva, olio di lino, noci e mandorle svolgono una azione opposta di regolazione.

PRENDIAMOCI CURA DEL MICROBIOTA INTESTINALE

Attenzione a mantenere in equilibrio la funzionalità del microbiota intestinale, che rappresenta un vero e proprio organo con diverse funzioni, tra cui quella metabolica: facilita l'assorbimento e la sintesi di sostanze come le vitamine, regola l'assorbimento dei grassi e la fermentazione di carboidrati.

L'AGENDA ALIMENTARE

7-9

COLAZIONE È il pasto più importante della giornata, e può essere consumato combinando tra loro carboidrati integrali, proteine e grassi, senza esagerare, da scegliere tra:

- › pane, fette biscottate, fiocchi di cereali e muesli integrali
- › affettati come bresaola, tacchino, pollo, salmone, formaggio, uovo alla coque, tofu
- › frutta secca (4-5 nocciole, mandorle, noci o pinoli)
- › frutta fresca, spremute senza zucchero o dolcificanti
- › yogurt intero senza zucchero, latte intero, o lattini vegetali
- › poco miele e confetture
- › burro crudo, olio extravergine d'oliva, olio di cocco, burro chiarificato

Saltare la colazione porta a una carenza di proteine che l'organismo dovrà contrastare impoverendo la massa magra. Chi è senza appetito il mattino deve iniziare a cenare presto e sobriamente.

10

METÀ MATTINA Se se ne sente il bisogno:

- › Frutta fresca o succhi di frutta senza aggiunte di dolcificanti (no bibite gassate).

12
13,30

PRANZO Preferire a pranzo porzioni di:

- › pasta e riso integrale o semintegrale
- › proteine animali e vegetali (legumi, tofu, seitan)
- › verdura cotta e/o cruda
- › frutta fresca (se tollerata dopo il pasto)

Saltare il pranzo porta a mangiare troppo a cena: l'ideale è un pasto leggero e ben equilibrato per evitare la sonnolenza e mantenere l'attenzione.

16-17

METÀ POMERIGGIO È il momento ideale per uno spuntino dolce come un gelato, una fetta di torta, ma anche un frutto fresco o cioccolato fondente.

La merenda chiude il periodo di attività digestiva iniziato a colazione, aiuta a ridurre la fatica della giornata, rilassa l'organismo ed evita di arrivare alla sera con molta fame accumulata.

19-20

CENA È consigliabile un pasto leggero da consumarsi almeno 3 ore prima di coricarsi a base di:

- › zuppe di legumi e verdure
- › proteine leggere (pesce "pescato" o carne bianca, legumi, tofu)
- › verdura cotta e cruda
- › una fetta di pane integrale o cereali nella zuppa