

Colesterolo, combatterlo senza farmaci

scritto da Enzo Radunanza | 14/05/2015



Il colesterolo cattivo è un nemico temibile per la salute perchè può causare malattie cardiovascolari come infarto e ictus cerebrale. Scopriamo come contrastarlo anche senza ricorrere ai farmaci ma con una dieta corretta e uno stile di vita sano.

A chi è capitato di sottoporsi ad esami del sangue e trovarsi di fronte ad una diagnosi che quasi sembra un rimprovero? *"Ahi ahi - sussurra il medico con fare minaccioso senza staccare gli occhi dal foglio - devo farle rilevare che i valori del colesterolo sono troppo alti e, soprattutto dopo una certa età, vanno assolutamente ridotti per evitare problemi seri"*. Una goccia di sudore ci solletica la fronte e la mente va ai grassi che abbiamo ingurgitato ultimamente oppure a tutte le volte che abbiamo saltato la palestra sostituendola con una bella grigliata di carne con patatine e maionese.

Anche se l'ultima preoccupazione del nostro medico è quella di rimproverarci, ogni sua parola o suggerimento sembra una critica e, un pò offesi e un pò preoccupati, prendiamo una decisione repentina: *"Questo qui lo devo cambiare subito. Non ci capisce niente! E poi che vuole dire "a una certa età, mica sono vecchio?"* Ma in realtà lui ha ragione e a irritarci sono il senso di colpa o l'apprensione, soprattutto se riteniamo che la nostra alimentazione e lo stile di vita non sembrerebbero favorire l'ipercolesterolemia. Tornati a casa, decidiamo di approfondire l'argomento

e ci attacchiamo a internet per capire quanto tempo ci rimane da vivere. In realtà, scopriamo che **il colesterolo**, pur essendo potenzialmente pericoloso, **può essere tenuto sotto controllo con la dieta e l'attività fisica** che poi sono buone abitudini di vita che si dovrebbero comunque perseguire.

IL COLESTEROLO: COS'E'?

Il **colesterolo** è un **grasso** ed in particolare una molecola della classe degli steroli prodotto per l'80% dal nostro organismo e, per la parte rimanente, apportato con l'alimentazione. La maggior parte del metabolismo del colesterolo avviene nel fegato e il contenuto medio nell'organismo umano è di circa 150 grammi.

In linea generale è un **componente che svolge un ruolo importante** nella fisiologia degli animali, e quindi anche dell'uomo, ma una concentrazione eccessiva nel sangue è potenzialmente pericolosa e va tenuta sotto controllo **sia negli adulti che nei bambini** che possono trovarsi in questa condizione per una predisposizione genetica.

RISCHI DEL COLESTEROLO IN ECCESSO

La "**ipercolesterolemia**" (cioè un colesterolo oltre i 240 mg/dl) favorisce un'eccessiva sedimentazione di questo grasso sulle pareti delle arterie che aumenta il **rischio di arteriosclerosi** e può determinare **problemi cardiovascolari** come infarto cardiaco e ictus cerebrale.

FUNZIONI POSITIVE DEL COLESTEROLO

Alcune caratteristiche di questo famoso lipide svolgono anche funzioni positive tra cui:

1. è coinvolto nella sintesi di componenti indispensabili nel processo di digestione;
2. partecipa alla produzione di vitamina D, utile per la salute delle ossa;
3. contribuisce alla costruzione delle pareti cellulari ed, in particolare, del sistema nervoso;
4. è una componente essenziale della membrana cellulare di tutte le cellule animali, di cui ne favorisce la fluidità e, aggregandosi con alcune proteine, forma delle vescicole che trasportano il loro contenuto ai vari organi cellulari;
5. consente la formazione di ormoni come il testosterone, gli estrogeni e l'aldosterone, un ormone che regola l'escrezione di sali minerali ed acqua dai reni;
6. è essenziale per lo sviluppo embrionale;
7. il colesterolo prodotto nel fegato viene impiegato soprattutto per la produzione di bile, una sostanza che serve ad emulsionare i lipidi alimentari rendendoli assorbibili dall'intestino tenue.

DIFFERENZA TRA COLESTEROLO "BUONO" E COLESTEROLO "CATTIVO"

Tutte le cellule dell'organismo sono capaci di sintetizzare colesterolo ma, la maggior parte di esso, viene prodotto dalle cellule del fegato che lo trasferiscono al sangue per il trasporto ai vari organi. Affinchè sia facilmente trasportabile, il colesterolo si deve sciogliere nel sangue e non sedimentarsi sulle pareti delle arterie perché ne sarebbero ostruite. Trattandosi di un grasso che non si scioglie facilmente nei liquidi, per agevolarne la idrosolubilità, intervengono le **lipoproteine HDL e LDL** che "imballano" il colesterolo e lo trasportano nel sangue per poi ritornare nel fegato dove viene metabolizzato.

In sostanza **il colesterolo è uno solo** ma esso si comporta in modo diverso a seconda del tipo di proteina che lo accompagna nella sua circolazione ematica. Per questo si ha l'abitudine di parlare di "**Colesterolo buono o HDL**" e "**Colesterolo cattivo o LDL**".

Le proteine HDL (*Low Density Lipoprotein o lipoproteine a bassa densità*) trasportano il colesterolo in eccesso dai tessuti extraepatici al fegato dove viene smaltito, evitando il deposito del grasso sulle pareti delle arterie mentre le **proteine LDL** (*High Density Lipoprotein o proteine ad alta densità*) sono deputate al deposito di colesterolo a livello dei tessuti extraepatici. Poiché queste ultime hanno un'azione negativa, facilitando la permanenza del colesterolo all'interno delle arterie, è opportuno mantenere bassi i livelli di LDL (inferiori a 130 mg/dL).

COME ELIMINARE IL COLESTEROLO CATTIVO LDL?

Se l'ipercolesterolemia non raggiunge livelli preoccupanti che richiedano anche l'assunzione di farmaci, è possibile tenerla sotto controllo tramite l'alimentazione e, quando non si riesce ad eliminare il colesterolo cattivo LDL, si può agevolare la produzione di colesterolo buono assumendo cibi ricchi di Omega 3 come il pesce azzurro e la frutta secca unitamente ad una regolare attività fisica.

Colesterolo, abbassarlo senza medicine

Le **regole principali per abbassare il colesterolo** si possono così riassumere:

1. eliminare tutti i grassi animali contenuti, ad esempio, nella carne;
2. evitare burro e formaggi;
3. evitare cibi con olio di palma;
4. preferire gli alimenti vegetali perché sono privi di colesterolo e quelli che favoriscono la produzione del colesterolo buono come il pesce;
5. praticare attività fisica, privilegiando sport aerobici (ciclismo, ginnastica aerobica, ballo, nuoto, calcio, basket, pallavolo, cammino a passo veloce);
6. non fumare;
7. eliminare l'eccesso di peso;
8. controllare, con l'aiuto del medico, che non coesistano altre patologie come l'ipertensione arteriosa e diabete mellito.

LA DIETA ANTICOLESTEROLO: COSA MANGIARE?

- **VERDURA, CEREALI E LEGUMI:** sono indispensabili nella dieta anti-colesterolo e ottimi per la salute del cuore. I **legumi vanno assunti da 2 a 4 volte la settimana** privilegiando lupini e soia; le **verdure e la frutta 2-3 volte al giorno** perché riducono le calorie e il rischio cardiovascolare globale, grazie al contenuto di vitamine ed antiossidanti;
- **IMPORTANZA DELLE FIBRE:** le fibre vegetali sono contenute in legumi e verdure crude e sono importantissime perché **riducono l'assorbimento intestinale del colesterolo**. Pane, pasta e riso vanno preferiti integrali e sono consigliati anche avena, orzo e farro;
- **SPINACI:** come tutte le verdure a foglia verde, gli spinaci sono ricchi di luteina una sostanza preziosa contro la degenerazione della macula, principale causa di cecità, e capace di pulire il nostro corpo dal colesterolo in eccesso;
- **ABBONDARE CON IL PESCE:** il pesce fa aumentare il colesterolo "buono" fino al 4%, anche in virtù del suo contenuto di acidi grassi essenziali e **andrebbe consumato 2-3 volte a settimana**, ad eccezione dei molluschi e crostacei da limitare a una sola volta. Aringhe, sardine e salmone ricco di Omega 3, inoltre, prevengono malattie cardiache e demenza senile. La cottura andrebbe eseguita alla griglia, al cartoccio o al vapore ed escludere la frittura;
- **CARNE ROSSA E CARNE BIANCA:** **limitarle al minimo** scegliendo un taglio magro e privato del grasso visibile. Il pollame, invece, deve essere senza pelle;
- **AVOCADO:** sono ricchi di calorie e quindi vanno moderati ma gli avocado sono anche una

grande fonte di grassi mono-insaturi che **aiutano il cuore cuore a liberarsi del colesterolo cattivo**, aumentando nello stesso tempo quello buono;

- **AGLIO**: non sarà l'alimento da preferire in previsione di una cena romantica ma le proprietà benefiche dell'aglio sono tantissime e conosciute fin dall'antichità al punto che gli esperti suggeriscono di mangiare dai due ai quattro spicchi di aglio fresco al giorno. Esso regola la pressione, previene i coaguli del sangue, protegge contro le infezioni e **abbassa il colesterolo** perché rende le arterie più elastiche e più resistenti alle placche di colesterolo;
- **NOCI**: pur essendo ricche di calorie, le noci **fanno bene al cuore e riducono il colesterolo**. Mangiandone circa 40 grammi al giorno si abbassa il colesterolo totale di circa il 5% e quello cattivo LDL del 9%;
- **CONDIMENTI**: la colesterolemia è favorita dai grassi saturi di origine animale mentre può essere abbassata da quelli insaturi, di origine vegetale. Pertanto, burro, lardo e strutto vanno sostituiti con margarina vegetale, olio di semi (soia, girasole, mais, arachidi), olio di riso e olio extravergine di oliva che riduce anche i grassi corporei;
- **NO AI GRASSI**: elevate quantità di grassi si trovano negli insaccati, nei formaggi, nelle uova, nel latte e nei latticini. Preferire il latte scremato o parzialmente scremato, lo yogurt a bassa percentuale di grassi e i formaggi magri, come i fiocchi o i latticini;
- **METODI DI COTTURA**: si consiglia di prendere la sana abitudine di cucinare senza grassi. Cibi bolliti o cotti al vapore, alla griglia o al microonde sono sicuramente più salutari rispetto alla cottura in padella e alle frittiture;
- **VINO ROSSO**: recenti studi hanno confermato che **un bicchiere di vino rosso per pasto fa bene alla salute in generale** ed al colesterolo in particolare. Infatti le fibre presenti nell'uva rossa fanno diminuire il colesterolo cattivo LDL;
- **CAFFE'**: la varietà di caffè arabica contiene meno caffeina e quindi è una miscela da preferire, ma non superare le 3 tazzine al giorno;
- **TÈ**: il tè riduce i lipidi nel sangue fino al 10% in sole tre settimane, allontana le malattie coronariche e contribuisce alla lotta contro gli antiossidanti;
- **CIOCCOLATO**: il cioccolato scuro ossia quello con almeno il 70% di cacao, è un potente antiossidante e fa aumentare i valori del colesterolo buono HDL (+24% in dodici settimane). Il cioccolato al latte, invece, contiene una percentuale di antiossidanti inferiore di tre volte.

ALIMENTI "NO" NELLA DIETA ANTI-COLESTEROLO

Alcuni **alimenti sono sconsigliati nei casi di ipercolesterolemia** e, quando non è possibile eliminarli, bisogna almeno ridurne il consumo. Vediamo quali sono:

- **GRASSI ANIMALI**: burro, lardo, strutto e panna;
- **OLI VEGATALI SATURI**: olio di palma e di cocco;
- **UOVA**: consumare al massimo 3 uova a settimana e limitare i prodotti che le contengono;
- **PASTA ALL'UOVO** e prodotti da forno confezionati con uova;
- **LATTE INTERO O CONDENSATO**, yogurt intero, formaggi ad elevato tenore in grassi saturi e colesterolo;
- **FRATTAGLIE** (fegato, cervello, reni) **E INSACCATI**: gli insaccati magri (bresaola) o a cui si può togliere il grasso (prosciutto e speck) si possono consumare non più di 2 volte a settimana in porzioni di 50 grammi per l'adulto e 30-40 grammi per i bambini;
- **FRUTTA ESOTICA**: avocado, noci di cocco;
- **BEVANDE ALCOLICHE**.

LO STILE DI VITA

Nella battaglia contro il colesterolo cattivo, l'alimentazione va sempre accompagnata da uno **stile di**

vita sano con alcune semplici regole:

- **NON FUMARE:** il fumo danneggia le arterie e fa abbassare i livelli di colesterolo “buono”;
- **PRATICARE ATTIVITA’ FISICA:** in particolare quella aerobica (ciclismo, corsa, ginnastica aerobica, ballo, nuoto, calcio, basket, pallavolo, cammino a passo veloce). Tale movimento, aumenta il colesterolo “buono” a scapito di quello “cattivo”. Se non abbiamo tempo di andare in palestra prendiamo la buona abitudine di fare le scale a piedi, di camminare il più possibile e usare la bicicletta;
- **CONTROLLARE IL PESO E NON INGRASSARE:** il girovita deve essere inferiore a 88 cm per le donne e a 102 cm per gli uomini;
- **CONTROLLARE LO STATO DI SALUTE:** tenere sotto controllo medico altre, eventuali, patologie come l’ipertensione arteriosa e il diabete mellito.