

COLESTEROLO... AMICO O NEMICO ?

Il colesterolo è un grasso che si trova negli organismi animali. Viene prodotto da molte cellule, ma la quantità maggiore viene dal fegato.

Viene utilizzato per la costruzione delle membrane cellulari, per la sintesi di molti ormoni perciò è indispensabile per stare bene.

Per poter circolare nell'organismo e arrivare negli organi in cui può essere usato si lega ad alcuni "trasportatori" e, a seconda delle loro dimensioni possono essere chiamati LDL e HDL. Il colesterolo LDL è associato ad un maggiore rischio cardiovascolare, perchè, quando è in eccesso, ostruisce le arterie (aterosclerosi). Perciò è conosciuto come il "colesterolo cattivo". Il colesterolo HDL, invece, può prevenire l'aterosclerosi ed è conosciuto come "colesterolo buono". Perciò, quando alle analisi il valore del colesterolo è più alto della norma, per prima cosa occorre capire è quale dei due valori è alto.



Inoltre è necessario che sia il medico a stabilire quale deve essere il valore ottimale: essendo una molecola importante per la salute, alcune variazioni possono essere tollerate, in base alle condizioni di salute di ciascuno.

COLESTEROLO... AMICO O NEMICO ?

Oltre a quello naturalmente prodotto dall'organismo, il colesterolo arriva nel nostro corpo attraverso il cibo, ovviamente solo quello di origine animale, e soprattutto quello ricco di grassi: latticini, carne rossa, uova. Questo significa che anche i vegetariani, se non consumano carne, ma possono assumere latticini e uova, possono avere un introito eccessivo.

Esistono anche condizioni in cui la produzione aumenta, indipendentemente da quanto se ne assume con la dieta: quando la tiroide funziona male, se si esagera con il consumo di alcool, se il fegato è ammalato, ma anche in condizioni ereditate geneticamente (ipercolesterolemia familiare). Non bisogna neanche escludere il fatto che il colesterolo possa salire anche in caso di un'alimentazione troppo ridotta.



Perciò, quando alle analisi risulta un livello alto di colesterolo LDL, è necessario per prima cosa capire il perchè: la strada più semplice è escludere i fattori alimentari con una dieta corretta. Se nonostante la dieta il valore non scende, allora si può pensare ad una produzione da parte del fegato. Situazione che è molto più frequente di quanto non si creda.

COLESTEROLO... AMICO O NEMICO ?

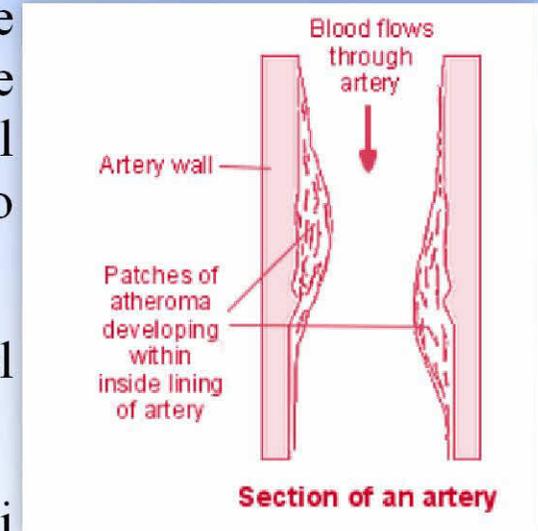
Il colesterolo in circolo nel sangue, se in eccesso, può attaccarsi alle pareti delle arterie, formando delle “placche” che possono ostruire le arterie (come nel caso delle carotidi) rallentando o bloccando il passaggio del sangue oppure staccarsi e andare più lontano dall’origine.

Le conseguenze possono essere diverse a seconda della posizione nel sistema circolatorio: angina, attacco cardiaco, ictus...

Un valore alto di colesterolo, è la causa, non la malattia: i problemi

possono essere molto più gravi in base alle condizioni del corpo e allo stile di vita. Per questo, è indispensabile anche correggere lo stile di vita: evitare il fumo e il consumo di alcool, mantenere un livello di attività fisica adeguato, evitare il sovrappeso.

Questo perché quando ci sono altre patologie come ipertensione, diabete o insufficienza renale, le complicazioni sono molto più probabili e i danni più importanti.



COLESTEROLO... AMICO O NEMICO ?

Il colesterolo alto non ha sintomi, se non in casi eccezionali, perciò l'unico modo per accorgersene è fare controlli periodici.

Questi controlli sono indispensabili per chi ha familiari (genitori o fratelli) che soffrono o hanno sofferto di questa condizione oppure hanno avuto problemi cardiaci o cardiocircolatori, per chi assume alcuni tipi di farmaci o soffre di patologie specifiche che il medico può sicuramente indicare.

Oltre a loro, devono controllare i propri valori di colesterolo nel sangue:

- i fumatori
- le donne in menopausa
- chi è in sovrappeso o obeso
- chi mangia troppi grassi animali (carne rossa, formaggi, insaccati...)
anche se non è in sovrappeso
- chi fa uso frequente di alcolici o di superalcolici
- chi ha uno stile di vita sedentario
- chi ha la pressione alta, anche se controllata dai farmaci



COLESTEROLO... AMICO O NEMICO ?

Il primo modo per controllare il colesterolo è sicuramente quello di cambiare stile di vita. Può essere faticoso, ma è sicuramente il più efficace. Aumentare l'attività fisica, controllare l'alimentazione, ridurre il fumo e l'alcool.

E' necessario fare questo tentativo per capire se è davvero indispensabile iniziare a prendere integratori o farmaci, perchè in questo caso dovranno essere assunti per tutta la vita. Spesso bastano poche settimane di prova per avere risultati incoraggianti.

In altri casi questo non basta, soprattutto se dipende da familiarità e dai cambiamenti che il nostro corpo ha accumulato nel corso degli anni. Se i valori non sono molto superiori alla normalità, può essere sufficiente un buon integratore. Ce ne sono tanti e con diversi

meccanismi di azione; dall'alimento che interferisce con l'assorbimento del colesterolo, al prodotto che agisce sul metabolismo per arrivare a dei veri e propri farmaci vegetali. Un professionista può indicare quello più adatto.

L'ultima, ma spesso inevitabile scelta, sono i farmaci: quando i valori sono alti e non si abbassano con le prove precedenti.



COLESTEROLIO... AMICO O NEMICO ?

Preferire

Evitare o ridurre

- Frutta e verdura
- Legumi (fagioli, ceci, lenticchie...)
- Condire con olio d'oliva, meglio a crudo
- Latte o yogurt parzialmente scremato
- Ricotta
- Pesce (meglio quello azzurro)
- Carni bianche (pollo, tacchino, coniglio...)
- Pane integrale
- Orzo, farro, riso integrale e altri cereali in seme
- Avena
- Frutta secca in guscio (noci, nocciole, mandorle...)
- Burro, strutto o pancetta per condire
- Latte e yogurt intero o arricchito, panna
- Formaggi ad alto tenore di grassi
- Alimenti fritti o impanati soprattutto se di produzione industriale
- Affettati e insaccati
- Carne rossa (vitellone, manzo, maiale...) oppure le parti grasse della carne bianca (es. pelle del pollo)
- Prodotti da forno industriali, perchè possono contenere grassi idrogenati, grassi saturi o olio di palma (merendine, biscotti, pane in cassetta o "tipo hamburger" ...)



COLESTEROLO... AMICO O NEMICO ?

4 CONSIGLI GARANTITI

Utilizza alimenti contenenti steroli vegetali

Sono naturalmente presenti in oli vegetali, frutta a guscio e cereali e loro derivati, soia e altri vegetali come broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiori, olive verdi e nere.

In alternativa si possono consumare alimenti (tipo latte fermentato) addizionati.

Evita i grassi saturi e preferisci i grassi vegetali

Usa olio di oliva o di semi, consuma frutta secca come noci, mandorle, nocciole e arachidi

Riduci il consumo di carne rossa, formaggi, insaccati, burro, pancetta, ma anche di prodotti industriali con olio di palma, margarina e grassi idrogenati.

Trova la dieta adatta a te

Non tutti rispondono alla dieta e la stessa dieta può non essere utile per chiunque.

Come si è visto prima, le cause del colesterolo alto sono tante, perciò meglio farsi aiutare dal medico o da un esperto.

Per iniziare puoi provare le indicazioni del prossimo post.

Aumenta il consumo di fibra

In particolare di fibra solubile contenuta nei cereali come l'avena e nella frutta o in alcuni ortaggi.

