

Per stare meglio

# La tavola anticolessterolo

Un'alimentazione corretta è fondamentale per mantenere sani cuore e circolazione sanguigna. Ci sono cibi, però, che hanno una marcia in più. Eccoli

di **Claudia Cardin** Con la consulenza di Angelo Bianco, specialista in Scienza dell'Alimentazione ed esperto di medicine naturali ad Abano Terme (PD)

**O**rmai è provato: il colesterolo troppo alto è il nemico numero uno del tuo cuore perché favorisce l'arteriosclerosi e compromette la circolazione del sangue. Di solito, durante l'età fertile, i suoi livelli nel sangue sono normali. Ma verso i 45-50 anni, per le variazioni degli equilibri ormonali che preannunciano la menopausa, il colesterolo tende a salire, soprattutto quello cattivo (Ldl). Per tenerlo sotto controllo, è importante fare attività fisica (che aumenta il colesterolo buono Hdl) e smettere di fumare (il fumo di sigaretta abbassa i livelli di colesterolo buono). Ma l'arma più potente a tua disposizione è la dieta.

## Le regole contro i grassi cattivi

Il vero obiettivo a tavola non è tanto quello di abbassare il colesterolo totale, bensì di diminuire quello cattivo, che si deposita sulle pareti delle arterie, e di mantenere inalterato quello buono, che invece le protegge. Un errore, per esempio, è ridurre in modo drastico i grassi saturi, cioè quelli di origine animale (burro, formaggio, lardo, carni rosse, insaccati) e sostituirli con i grassi polinsaturi, come le margarine, che fanno abbassare anche il colesterolo buono. Quindi, l'i-

deale è limitare i grassi animali, ma non eliminarli del tutto. Per il resto, dovresti cercare di mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura e una di cereali, meglio se integrali, al giorno. E poi, pesce (due o tre volte la settimana), legumi (tre o quattro volte), carni bianche o rosse (due o tre volte), formaggi e salumi non troppo grassi (una volta) e uova (due o tre volte). Ma oltre a queste buone abitudini alimentari, puoi fare molto di più. Per esempio, puoi preferire alcuni cibi che contengono importanti sostanze anticolessterolo. Ecco quelli che ti apportano più benefici.

## Cereali e legumi

Orzo, avena e grano contengono betaglucano, una fibra vegetale che ha un'azione anticolessterolo. Mentre i legumi (fagioli, ceci, lenticchie) e, in particolare, la soia contengono colina, fitoestrogeni (isoflavoni e cumestani in particolare) e fibre che aiutano

a controllare e abbassare il livello del colesterolo cattivo Ldl. In particolare, ecco quali cibi vale la pena consumare di più.

### Avena

L'Università del Kentucky (Usa) ha scoperto che il consumo quotidiano di farina di avena, oltre a tenere sotto controllo la glicemia, aiuta a regolarizzare il colesterolo e a tonificare cuore e circolazione.

✓ **Come consumarla.** Puoi cuocere 250 g di fiocchi o chicchi in un litro d'acqua per circa 45 minuti. Quindi, puoi usarla come base, aggiungendo del pomodoro o delle verdure. Oppure, puoi cuocerla nel latte e mangiarla così com'è. O ancora, puoi aggiungere l'avena in fiocchi a yogurt, latte, minestre e omelette.

### Seitan

Ricavato dal glutine del grano tenero o da altri cereali, può sostituire la carne, perché ha un elevato valore proteico, ma non contiene grassi saturi e contribuisce, perciò, a regolarizzare il colesterolo.

✓ **Come consumarlo.** Puoi cuocerlo come una bistecca, oppure utilizzarlo per la preparazione di hamburger, pâté, spiedini (vedi anche ricetta a pag. 31).



**Le melagrane, i fiocchi d'avena, i frutti di bosco aiutano a ridurre il colesterolo cattivo**

### Soia

La soia è un legume, che puoi consumare sotto forma di semi, germogli, latte, farina, tofu (il formaggio di soia) e così via. Dalla fermentazione delle fave di soia, per esempio, si ottiene il tempeh, un alimento ricco di ferro, calcio, vitamina B12 e proteine. Inoltre, è privo di glutine, quindi può essere consumato anche da chi soffre di celiachia. Puoi usarlo per preparare salse e ragù o aggiungerlo alle verdure stufate e alle insalate.

✓ **Come consumarla.** Tutti i legumi, quindi anche la soia, vanno mangiati insieme ai cereali (come riso, avena, miglio, frumento): solo così, infatti, forniscono una gamma completa di proteine e possono sostituire, per tre o quattro pasti alla settimana, carne, formaggi e uova.

### Verdure, erbe e spezie

I vegetali sono ricchi di vitamine antiossidanti (come la C e la E) che impediscono l'aumento del colesterolo. In più, contengono molte fibre che ne rallentano l'assor-

bimento da parte dell'intestino. Vediamo quali sono i più efficaci nel contrastare il colesterolo.

### Fungo orecchione

Secondo diversi studi, in particolare quelli dell'Università del Minnesota, il *Pleurotus ostreatus*, più noto come orecchio d'albero (lo trovi nei supermercati) è un fungo che contiene sostanze anticolessterolo e anticoagulanti (come l'adenosina).

✓ **Come consumarli.** Questi funghi sono ottimi in umido e trifolati, da soli o abbinati a prataioli o porcini. Per ottenere dei benefici ne bastano da dieci a 30 g, due volte alla settimana. Ed è meglio non mangiarne di più: grandi quantità, infatti, possono favorire intolleranze.

### Barbabetola rossa

La radice di barbabetola ha un gradevole sapore dolce, grazie al contenuto di saccarosio, ed è una vera miniera di potassio. Secondo alcune ricerche, inoltre, la fibra di cui è ricca ha un effetto positivo sulle funzionalità intestinali e sui livelli di colesterolo.

✓ **Come consumarla.** L'ideale è mangiarla cotta al vapore, condita con un po' di olio extravergine d'oliva, pepe e sale. Le qualità più fresche possono essere mangiate

anche crude, grattugiate finemente e aggiunte a un piatto di verdure cotte.

### Spinaci

Oltre al ferro (che, però, è di tipo non eme, quindi poco assimilabile dall'organismo), gli spinaci contengono vitamine, acido folico e carotenoidi, antiossidanti che aiutano a controllare il colesterolo nel sangue, e acido linoleico, un precursore dei grassi buoni omega 3.

✓ **Come consumarli.** Il modo migliore di sfruttarne i benefici è mangiarli crudi in succhi freschi, nelle insalate, o tagliati a striscioline e aggiunti a fine cottura nelle zuppe, nelle minestre e negli stufati di verdura. Se vuoi cuocerli, per non alterarne le proprietà, puoi utilizzare la cottura a vapore, per pochi minuti.

### Carciofi

Secondo diversi studi, come quello pubblicato sulla rivista scientifica *Journal of Nutrition*, il carciofo contiene una sostanza, l'inulina, che è in grado di ostacolare la sintesi di colesterolo nel fegato. Inoltre, contiene cinarina, che stimola il flusso della bile, depura il fegato e, di riflesso, controlla i livelli di colesterolo.

✓ **Come consumarli.** È meglio mangiarli freschi, perché durante la conservazione l'i-

## Due ricette con pochi grassi



### Seitan impanato

Per 4 persone

Fai tostare in forno 20 g di semi di sesamo e uniscili a 100 g di pancarré, senza crosta e passato nel mixer. Prepara una pastella sciogliendo 20 g di farina integrale con 50 g di acqua.

Taglia 160 g di seitan a fettine, passale prima nella pastella e poi nel miscuglio di pane e sesamo. Taglia 100 g di peperoni a strisce e affetta due zucchine, quattro fiori di zucca e 100 g di melanzane. Scalda poco olio in una padella antiaderente e cuoci prima le verdure, poi il seitan, i fiori di zucca e qualche foglia di salvia. Servi tutto ben caldo.



### Peperoni con tempeh

Per 4 persone

Taglia la calotta a quattro peperoni, togli i semi e svuotali. Fai saltare due tazze di tempeh a cubetti in una padella con uno spicchio d'aglio e un cucchiaio d'olio, per cinque minuti. Poi, mettilo in una terrina, mischialo con due cucchiai di pangrattato, una manciata di prezzemolo tritato, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Farcisci i peperoni con il composto, mettili in una pirofila unta d'olio, coprili con la loro calotta e infornali a 180° per 50 minuti.

## Il mese dell'intestino sano

Un intestino sano contribuisce a mantenere in forma tutto l'organismo e a ridurre l'accumulo di grassi e sostanze nocive. Per tutto il mese di aprile, la campagna educativa sulla salute dell'intestino, promossa da Yakult con il patrocinio dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi Onlus), organizza un tour itinerante su tutto il territorio nazionale: verranno allestiti degli stand dove sarà possibile ricevere materiali informativi e suggerimenti per uno stile di vita più sano. Info: Numero Verde 800037624 e [www.intestinosano.net](http://www.intestinosano.net).

