

# PREVENZIONE

a cura del Dottor Angelo Bianco

## Le due facce del COLESTEROLO



**Spesso viene demonizzato, in realtà non è "cattivo"...**

Il colesterolo è una sostanza vitale per il nostro organismo. Fa parte delle membrane cellulari, della guaina dei nervi ed è base costitutiva di alcuni ormoni e degli acidi biliari. È normalmente introdotto assumendo cibi di origine animale, quali carni grasse e insaccati, prodotti lattiero-caseari, tuorlo d'uovo (colesterolo esogeno), ma anche sintetizzato autonomamente dal fegato, indipendentemente dall'apporto alimentare (colesterolo endogeno), proprio in virtù della sua funzione essenziale per la vita.

**Tuttavia occorre mantenerlo entro determinati livelli**

La quantità di colesterolo nel sangue deve rimanere

entro determinati livelli, oltre i quali si trasforma in un fattore di rischio cardiovascolare. Per essere trasportato nel sangue, il colesterolo necessita di essere veicolato da particolari lipoproteine: le lipoproteine Hdl prelevano il colesterolo dalle pareti vasali ostacolando la formazione delle placche aterosclerotiche, mentre le Ldl al contrario depositano il colesterolo in eccesso sulle pareti arteriose e questo fa sì che grossolanamente si etichetti come buono il colesterolo Hdl, come cattivo quello legato alle Ldl.

Nei casi di colesterolemia severa, specie a impronta genetica e se associata ad altri fattori di rischio, previa consulenza medica, si rivela utile, anzi indispensabile, il ricorso alle statine, che va sempre e comunque integrato con il saper mangiare e il saper

vivere. È importante precisare che il metabolismo dei grassi viene influenzato negativamente dal sovraccarico calorico, pur sapendo che la natura e la quantità dei grassi giocano un ruolo non secondario. **L'assorbimento del colesterolo può inoltre essere influenzato anche dalla composizione stessa del pasto e dell'alimento** (un'abbondante presenza di fibre riduce la quantità assorbita, mentre è un'aggravante la contemporanea presenza di acidi grassi saturi, di grassi idrogenati). In ambito alimentare, più che sulla deprimente lista dei divieti, è importante porre l'enfasi sulle **difese attive** (frutta, verdura, olio di oliva, per chi può mezzo bicchiere di vino rosso ai pasti) **ricche di sostanze antiossidanti, visto che è il danno ossidativo a rendere perico-**

**lose le lipoproteine cattive.** Utilissima, infine, un regolare attività aerobica quotidiana di 30 minuti allo scopo di incrementare la frazione Hdl.

**Un aiuto dalla fitoterapia**

Nell'ambito della necessaria relazione medico-paziente, nei casi in cui il medico competente reputa non opportuno il ricorso alle statine, contemporaneamente ad un regime dietetico adeguato e ad appropriata attività fisica **può essere utile il ricorso a sostanze fitoterapiche.** Tra esse, degne di menzione le sostanze attive presenti nell'orzo (beta glucani), nella crusca e oli di cereali, in particolare riso (gamma-orizanolo), gli estratti naturali della canna da zucchero (policosanoli) ma soprattutto gli steroli vegetali o fitosteroli, presenti in molti alimenti (oli vegetali, frutta secca, cereali, broccoli strutturalmente simili al colesterolo. Essi, oltre stimolare la secrezione della bile, possiedono anche un effetto competitivo e sono assorbiti al posto del colesterolo.

La monacolina K del riso rosso fermentato ha invece azione statino-simile e agisce sulla componente endogena. Il regolamento europeo ne autorizza (e consiglia) l'assunzione fino a 10 mg giornalieri.

