

# COLESTEROLO

## Gli alimenti che FANNO BENE

**È** risaputo e continuamente ribadito che un valore troppo alto di **colesterolo** nel sangue, specie se sbilanciato nel rapporto (valori elevati di Ldl e bassi di Hdl, a funzione protettiva) fa sì che l'eccesso si depositi sulla superficie interna delle arterie, **formando le placche arteriosclerotiche**. Per questo motivo l'**ipercolesterolemia** risulta tra i maggiori fattori di rischio delle malattie cardiovascolari, a loro volta prima causa di morte nel mondo.

Oltre 2/3 del colesterolo è di derivazione endogena e biosintetizzato dall'organismo e, nelle forme associate



a vari fattori di rischio e in quelle gravi familiari - in cui sussiste un difetto su base genetica che non consente un corretto mantenimento del livello di colesterolo a prescindere dallo stile di vita - la terapia a base di statine diventa necessaria.

Tuttavia anche in questi casi, e soprattutto nelle forme invece lievi, risulta preziosa **un'alimentazione corretta ed un adeguato stile di vita che preveda in primis l'abolizione del fumo, il controllo del peso ed una appropriata e quotidiana attività fisica.**

Nell'ambito della giusta alimentazione è opportuno limitare l'introito di grassi animali, che comunque non andrebbero eliminati in toto.

Si suggerisce di apportare quotidianamente 5 porzioni di frutta e verdura e una di cereali, preferibilmente integrali. In una settimana tipo, risulta utile privilegiare l'assunzione di pesce (3 volte la settimana), di legumi (3 ma anche 4 volte la settimana), carni bianche e rosse (2 volte la settimana), formaggi e salumi non troppo grassi (1 volta la settimana) e uova (2 volte a settimana).

Si è segnalato altresì di recente che il consumo di derivati da farina di avena, oltre a modulare il controllo glicemico, aiuta anche a contribuire a regolarizzare la colesterolemia, come anche il seitan, ricavato dal glutine del grano e di altri cereali in virtù dell'elevato apporto proteico e della assenza di grassi saturi.

Recenti studi segnalano che, attraverso un processo che si esplica nel lume intestinale e che contribuisce a ridurre significativamente l'assorbimento del colesterolo esogeno, son da prendere in considerazione i fitosteroli, sostanze molto simili come conformazione al colesterolo e reperibili negli alimenti di origine vegetale quali frutta secca, legumi, broccoli e pino marittimo. Si giustifica l'assunzione di fitosteroli anche come integratori, grazie al loro meccanismo competitivo e non solo, che si esplica durante l'arco della giornata.

