

la
**SCHEDA
NATURAL**
da conservare

DI CHIARA DALL'ANESE

56

**PROTEGGERE
CUORE E VASI
SANGUIGNI**

CIBI E ABITUDINI PER REGOLARE IL COLESTEROLO

Considerato il nemico numero uno del cuore, il colesterolo è in realtà un grasso utile: «Produce ormoni, vitamine, rinforza le membrane delle cellule», spiega Carlo Maggio, cardiologo e nutrizionista. Se i suoi livelli aumentano troppo, però, deve scattare l'allarme: «Un po' come la febbre, il colesterolo alto è il sintomo che qualcosa, nell'organismo, non sta funzionando a dovere. Può trattarsi della tiroide, dei reni, dunque per prevenire eventuali danni cardiovascolari bisogna partire dalla cura di questi organi», avverte Pablo Werba, dell'ospedale cardiologico **Monzino** di Milano. Ecco i controlli consigliati e gli stili di vita per mantenere questo grasso nella norma.



Getty Images, Stock Food/La Camera Chiara

- 1 Che cos'è il colesterolo?**
È un grasso che si trova nel nostro organismo. In parte è prodotto dal fegato, in parte ricavato dalla dieta.
- 2 A cosa serve?**
Ha varie funzioni. Oltre a formare le membrane cellulari, contribuisce alla produzione di ormoni sessuali e di vitamina D, che rinforza le ossa.
- 3 Perché è pericoloso?**
Non è il colesterolo a essere dannoso, ma le lipoproteine cui si lega. Come tutti i grassi, infatti, non è solubile in acqua, dunque per essere trasportato nel sangue ha bisogno di queste sostanze.
- 4 Quali sono?**
Le lipoproteine ad alta densità (Hdl) trasportano il colesterolo dai tessuti al fegato, quelle a bassa densità (Ldl) fanno l'inverso. È il colesterolo Ldl, o cattivo, che va controllato.
- 5 Perché?**
L'Ldl danneggia le pareti dei vasi sanguigni: favorisce il deposito di grassi e la formazione di placche, che aumentano il rischio di infarto.
- 6 C'è anche quello buono?**
Sì. Il colesterolo Hdl contribuisce a tenere pulite le arterie ed evita la

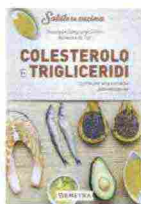
formazione di placche. Una buona percentuale di Hdl riduce il rischio di infarto e ictus anche se i livelli di colesterolo totale sono elevati.

- 7 Quali sono i valori ideali?**
Si considera ottimale un colesterolo totale inferiore a 200 milligrammi per decilitro (mg/dl) di sangue, e a 70 per l'Ldl. Questo per chi ha anche altri fattori di rischio, come obesità, diabete, pressione alta, fumo, o ha subito interventi cardiaci o infarti. Per gli altri, sono accettabili valori superiori, ma vanno sempre rapportati dal cardiologo allo stato di salute generale.
- 8 Perché aumenta?**
I livelli di colesterolo possono alzarsi a causa di disfunzioni della tiroide, problemi renali, terapie con farmaci come i cortisonici. Può essere congenito, e in tal caso si parla di

ipercolesterolemia familiare. Possono farlo aumentare il fumo e la dieta, specie l'eccesso di zucchero, sale, latticini e farine raffinate. Frutta, verdura, legumi, pesce e olio d'oliva, al contrario, lo riducono, così come l'attività aerobica (bici, camminata, corsa) e lo yoga o il tai chi. Queste ultime sono importanti perché rilassano: lo stress cronico, infatti, induce l'ormone insulina a stimolare la produzione di colesterolo da parte del fegato.

- 9 Quando serve il farmaco?**
Nei casi in cui ci sono più fattori di rischio cardiovascolare e quando dieta, stile di vita e integratori non riescono a ridurre il colesterolo.
- 10 Quanto va controllato?**
Ogni cinque anni in assenza di fattori di rischio. Negli altri casi, è il medico a stabilire la frequenza.

DUE GUIDE PREZIOSE



• **Colesterolo e trigliceridi**, Giuseppe Sangiorgi Cellini, Annamaria Toti, Giunti Demetra, 8,90 euro. Ricette per tenere sotto controllo i grassi nella dieta senza rinunciare al gusto della buona tavola.



• **Guarire le malattie cardiovascolari**, Robert O. Young, Matt Traverso, Tecniche Nuove, 19,90 euro. Il ruolo del colesterolo nella prevenzione di infarto, ictus e altre malattie cardiache.

Tre alleati per avere arterie sane

Consigliati da Bruno Brigo, medico internista, esperto in terapie naturali



Come evito che il colesterolo aumenti?

Il primo alleato per tenere a bada i livelli di questo grasso nel

sangue è l'intestino. Se la sua flora batterica è in equilibrio, riesce a sequestrare il colesterolo presente nei cibi che ingeriamo, evitando che venga assorbito e immesso nel flusso sanguigno. Per assicurare questa funzione, sono d'aiuto probiotici e prebiotici, che mantengono in salute i batteri utili dell'intestino.

• **Integratore di fermenti lattici probiotici Fersym Bio, Specchiasol (13,50 euro).**



Quali sostanze lo riducono?

Il **Riso rosso**

fermentato. Questo estratto è ricco di monacoline, sostanze che riducono la produzione di colesterolo da parte del fegato. Rispetto alle statine, farmaci che riducono questo grasso nel sangue, non provoca effetti collaterali.

• **Integratore con Riso rosso fermentato CardioVis colesterolo, Bios Line (20 euro).**



Ci sono altri rimedi?

I **Policosanoli** ricavati dalla canna da zucchero e i fitosteroli.

Agiscono su vie biliari e intestino, riducendo la produzione e l'assorbimento di colesterolo.

• **Comprese di steroli vegetali Rolo 2, Erbamea (10,50 euro).**



Via libera a ortaggi e legumi, attenzione a burro e uova

Sabrina Oggioni, dietista dell'Ospedale Humanitas Gavazzeni di Bergamo

1 Quali alimenti fanno alzare il colesterolo?

Questo grasso si trova solo nei cibi di origine animale. È più concentrato in burro, salumi, formaggi grassi, tuorlo d'uovo, frattaglie, che sono anche ricchi di grassi saturi, che peggiorano i livelli di colesterolo cattivo. Attenzione, dunque, anche ai condimenti e ai piatti che contengono uova, panna e burro.

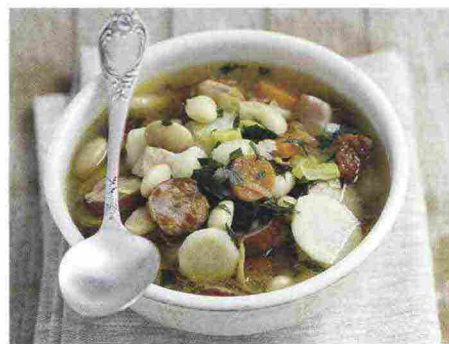


2 Quali, invece, possono contribuire a ridurlo?

I grassi monoinsaturi dell'olio d'oliva migliorano il colesterolo buono, i polinsaturi del pesce riducono quello totale. Le fibre di frutta, verdura e legumi aiutano a inglobare parte di quello ingerito riducendone l'assorbimento. Cereali integrali e zuccheri complessi, come la pasta al dente, infine, controllano i livelli di colesterolo nel sangue. 🍃

3 Chi lo ha molto elevato, quale dieta deve seguire?

Deve ridurre non solo i cibi ricchi di colesterolo elencati prima, ma anche quelli ricchi di grassi saturi. Dunque, non più di due uova alla settimana e limitare salumi e formaggi. Attenzione anche ai grassi insaturi trans (vegetali idrogenati), come le margarine che vengono impiegate per produrre dolci e prodotti da forno.



Il colesterolo vien di notte

Per chi lavora tutto il giorno, spesso la cena diventa il pasto più importante della giornata. Questa abitudine, però, fa aumentare i livelli di colesterolo. Dopo un pasto energetico, infatti, il glucosio nel sangue (glicemia) aumenta e di conseguenza l'organismo produce

più insulina. Questa, a sua volta, stimola il fegato a produrre più colesterolo: fino a 2,5 grammi. «Un valore altissimo, se si considera che la quantità di colesterolo introdotto con una dieta sbilanciata è di circa 300 milligrammi», spiega Pierluigi Rossi, specialista in Scienze

dell'alimentazione e autore di *Conosci il tuo corpo, scegli il tuo cibo* (Aboca). A cena, dunque, meglio optare per pesce, ricco di omega 3, e verdure crude e cotte, che aiutano ad assorbire meno colesterolo e tenere bassa la glicemia. Da evitare, invece, pasta, zuccheri e dolci.

IN RETE

- www.cuore.iss.it/sopra/calc-rischio.asp La sezione, sul sito dell'Istituto Superiore di Sanità, dedicata alla stima del proprio rischio cardiovascolare. Si calcola inserendo età, valori di colesterolo e pressione e alcuni altri dati.
- www.abbassiamoilcolesterolo.it La guida completa al colesterolo: buono e cattivo, come si sviluppa e perché aumenta, familiarità, regole a tavola e ricette salva cuore.
- www.trombosi.org Il sito dell'Associazione per la Lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari, con indirizzi utili e tanti consigli per mantenersi in buona salute.