

CORRIERE DELLA SERA / CARDIOLOGIA



25



2



SALUTE

Dalle alghe alla zucca, 10 cibi che aiutano a ridurre il colesterolo

Un eccesso di lipoproteine a bassa densità (LDL) può stimolare la formazione delle «placche aterosclerotiche», ma l'alimentazione può essere d'aiuto. Ecco come proteggere cuore e arterie anche a tavola, secondo gli esperti dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico [Monzino](#), IRCCS, Milano.

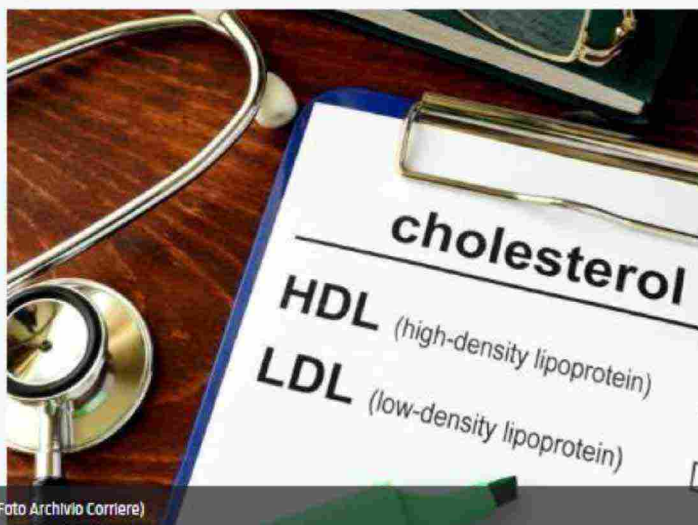
di Simona Marchetti

1 di 12



Cos'è il colesterolo nel sangue (e perché può essere pericoloso)

Quando si parla di colesterolo nel sangue si tende sempre a distinguere quello buono (HDL) da quello cattivo (LDL), anche se in realtà il colesterolo è uno solo e a farlo classificare in un modo piuttosto che nell'altro sono le proteine a cui è legato (essendo una sostanza grassa, non si scioglie nel sangue, che è a base acquosa) formando le «lipoproteine a bassa densità» (LDL) e le «lipoproteine ad alta densità» (HDL). Le prime trasportano la maggior parte del colesterolo sanguigno e, se sono in eccesso, possono depositarsi nella parete delle arterie stimolando la formazione delle cosiddette «placche aterosclerotiche», con conseguente aumento del rischio di malattie cardiovascolari come infarto o ictus; le seconde intervengono nella rimozione del colesterolo in eccesso dalle arterie per ricondurlo al fegato, dove viene metabolizzato ed eliminato.



(Foto Archivio Corriere)

1 di 12

30 novembre 2017 | 19:41
© RIPRODUZIONE RISERVATA

- 1 **Cos'è il colesterolo nel sangue (e perché può essere pericoloso)** >
- 2 Alghe >
- 3 Cereali integrali >
- 4 Edamame >
- 5 Frutta secca a guscio >
- 6 Legumi >
- 7 Sardine, pesce azzurro >
- 8 Semi di chia, sesamo, lino >
- 9 Tè verde >
- 10 Yogurt >
- 11 Zucca >
- 12 Leggi le altre schede >



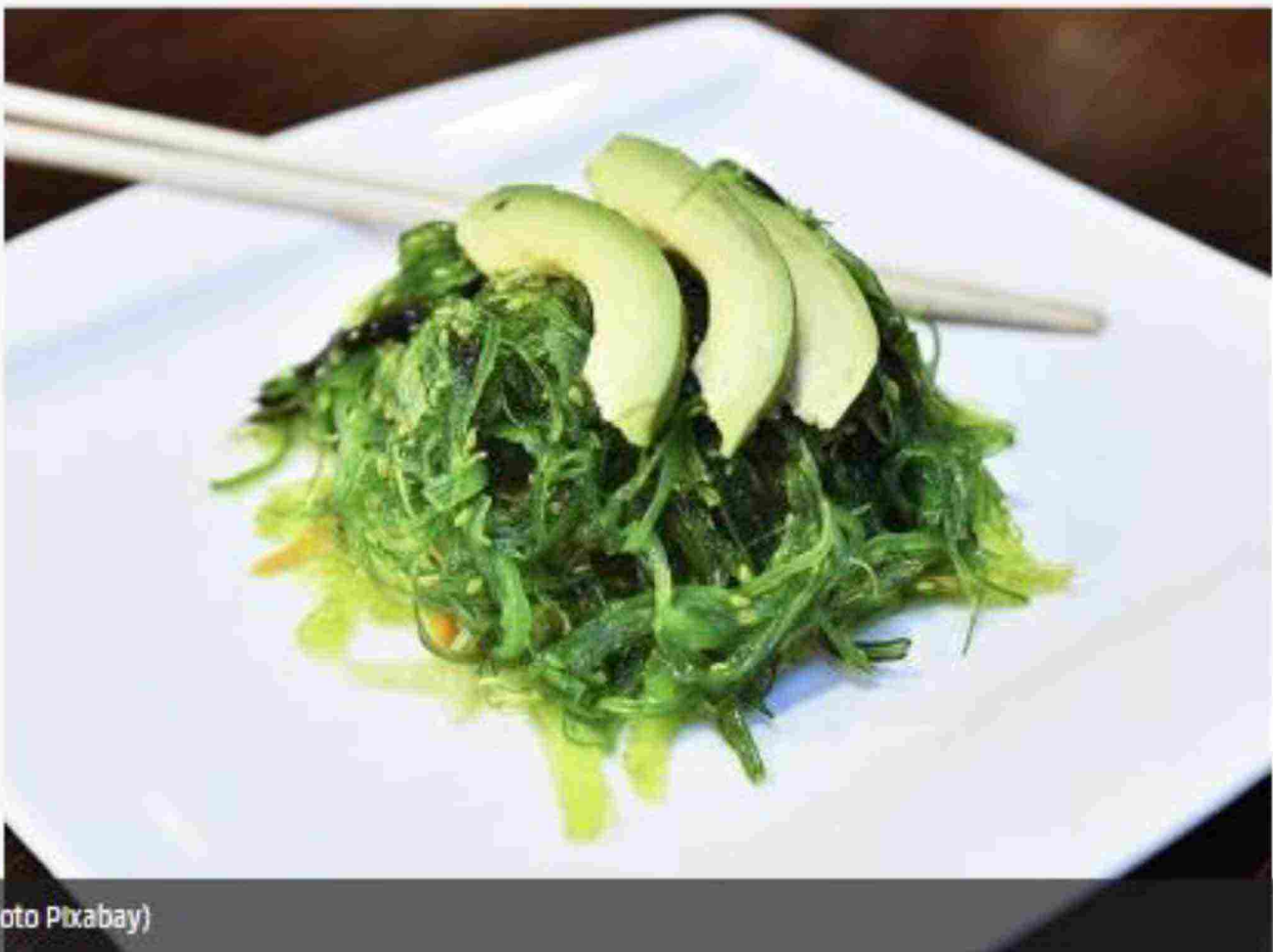
2 di 12



Alghe

Le alghe sono una buona fonte di fibra, antiossidanti e acidi grassi omega-3, e possono migliorare i livelli di grasso nel sangue, in particolare i trigliceridi e il colesterolo HDL. «Gli effetti sul colesterolo cattivo non sembrano essere consistenti, ma è un tema ancora in studio», fa notare la biologa nutrizionista **Monica Giroli**, di concerto col collega Internista **Pablo Werba**, entrambi dell'Unità Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico Monzino, IRCCS, Milano.

Il consiglio: le alghe si possono preparare in insalata o utilizzare come base di brodi e zuppe.



(Foto Pixabay)



3 di 12



Cereali integrali

Al pari dell'avena, i cereali ricchi di fibre come grano saraceno, orzo e bulgur diminuiscono l'assorbimento di colesterolo nell'intestino, con conseguente riduzione dei livelli nel sangue; la versatilità in cucina di questi cereali li rende una valida alternativa a pane, pasta e riso.

Il consiglio: per fare il pieno di fibre solubili provate il grano saraceno in versione zuppa o in insalata o come farina per le crepes, l'orzo nelle zuppe e il bulgur nelle insalate.



(Foto Pixabay)



4 di 12



Edamame

Da tempo la scienza ha associato il consumo di soia e dei prodotti da essa derivati ad una modesta riduzione dei livelli di colesterolo cattivo; oltre ai classici hamburger, tofu o bevande a base di soia, una deliziosa alternativa sono le edamame. Questi fagioli di soia aiutano ad abbassare il colesterolo, anche perché generalmente si utilizzano in sostituzione ad altri alimenti di origine animale più ricchi di grassi saturi.

Il consiglio: le edamame si possono cucinare al naturale, facendo attenzione a non eccedere con l'aggiunta di sale.



(Foto Pixabay)



5 di 12



Frutta secca a guscio

Diversi studi hanno dimostrato un effetto protettivo della frutta secca, in particolare delle noci, sul cuore. La sinergia di diversi composti bioattivi presenti nelle noci modificano non solo il colesterolo cattivo e i trigliceridi, ma anche altri fattori di rischio come pressione sanguigna e infiammazione. Il consiglio: una porzione di frutta secca al giorno, non maggiore di 30 g.



(Foto Pixabay)



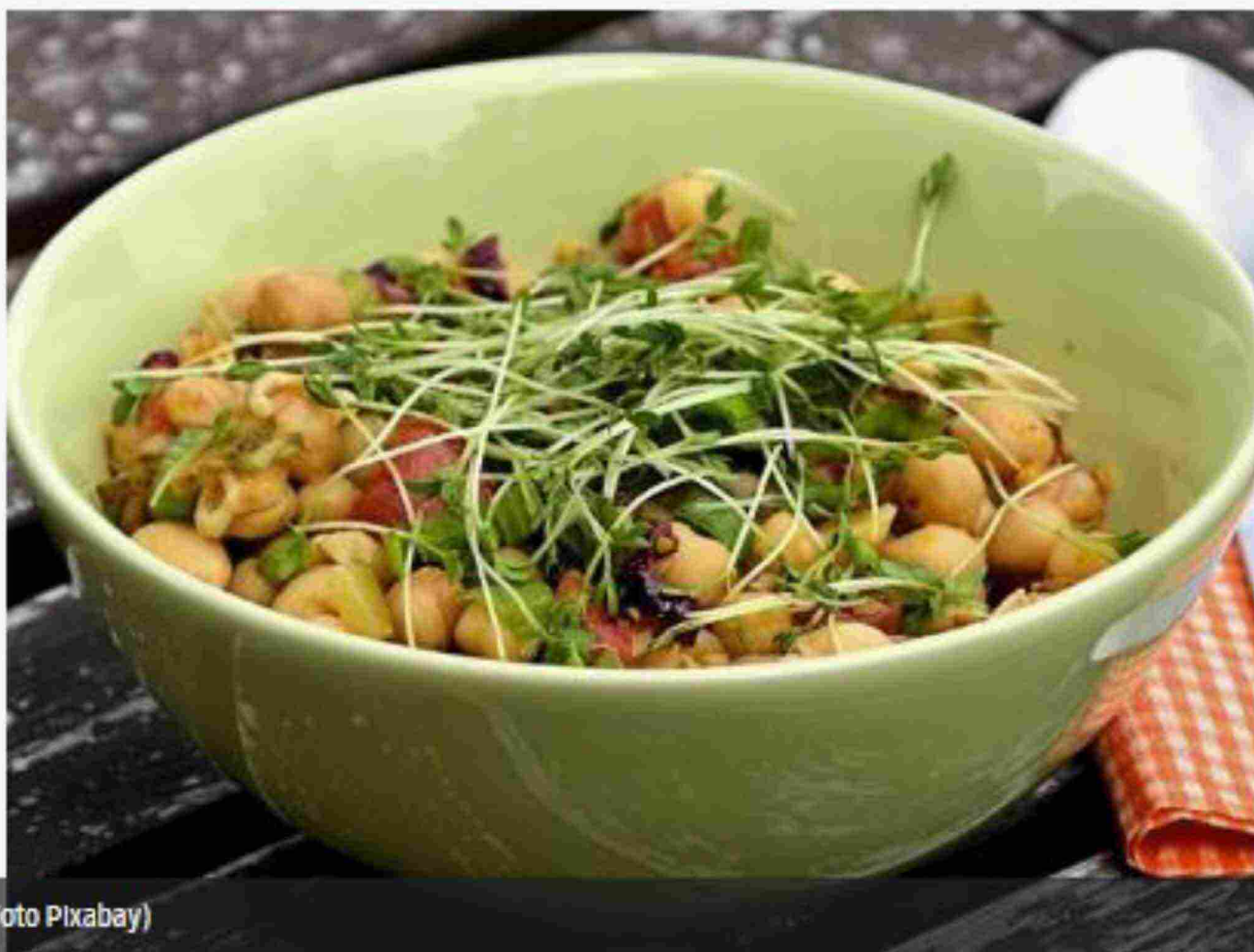
6 di 12



Legumi

I legumi (ovvero, fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave, soia, cicerchie e lupini) hanno un elevato contenuto di fibre solubili che riducono l'assorbimento di colesterolo dal lume intestinale, ma l'effetto positivo sul colesterolo nel sangue è dovuto anche ad altri composti di cui i legumi sono ricchi, come le proteine e i fitosteroli.

Il consiglio: bisognerebbe consumare legumi almeno 3 volte a settimana in sostituzione della carne o del formaggio, variandone i tipi.



(Foto Pixabay)



7 di 12



Sardine, pesce azzurro

Gran parte dei benefici sul cuore del pesce azzurro sono dovuti al loro contenuto di acidi grassi omega 3. Questi, pur non modificando i livelli di colesterolo del sangue, riducono i trigliceridi e hanno diversi effetti positivi sul sistema cardiovascolare. Inoltre, il pesce azzurro di piccole dimensioni (come le sardine) ha meno mercurio rispetto a pesci più grossi e questo è sicuramente un vantaggio.

Il consiglio: è meglio mangiare le sardine fresche, ma anche in scatola mantengono le loro proprietà positive.



(Foto Pixabay)



7 di 12

30 novembre 2017 | 19:41
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



8 di 12



Semi di chia, sesamo, lino

Un'alternativa vegetale per fare il pieno di omega 3 è rappresentata dai semi di Chia, sesamo e lino che, oltre ad essere ricchi di questi preziosi acidi grassi, contengono anche fibre, proteine e sostanze antiossidanti.

Il consiglio: questi semi possono essere consumati al naturale oppure aggiunti a zuppe, insalate, cereali per la colazione e prodotti da forno.



(Foto Pixabay)



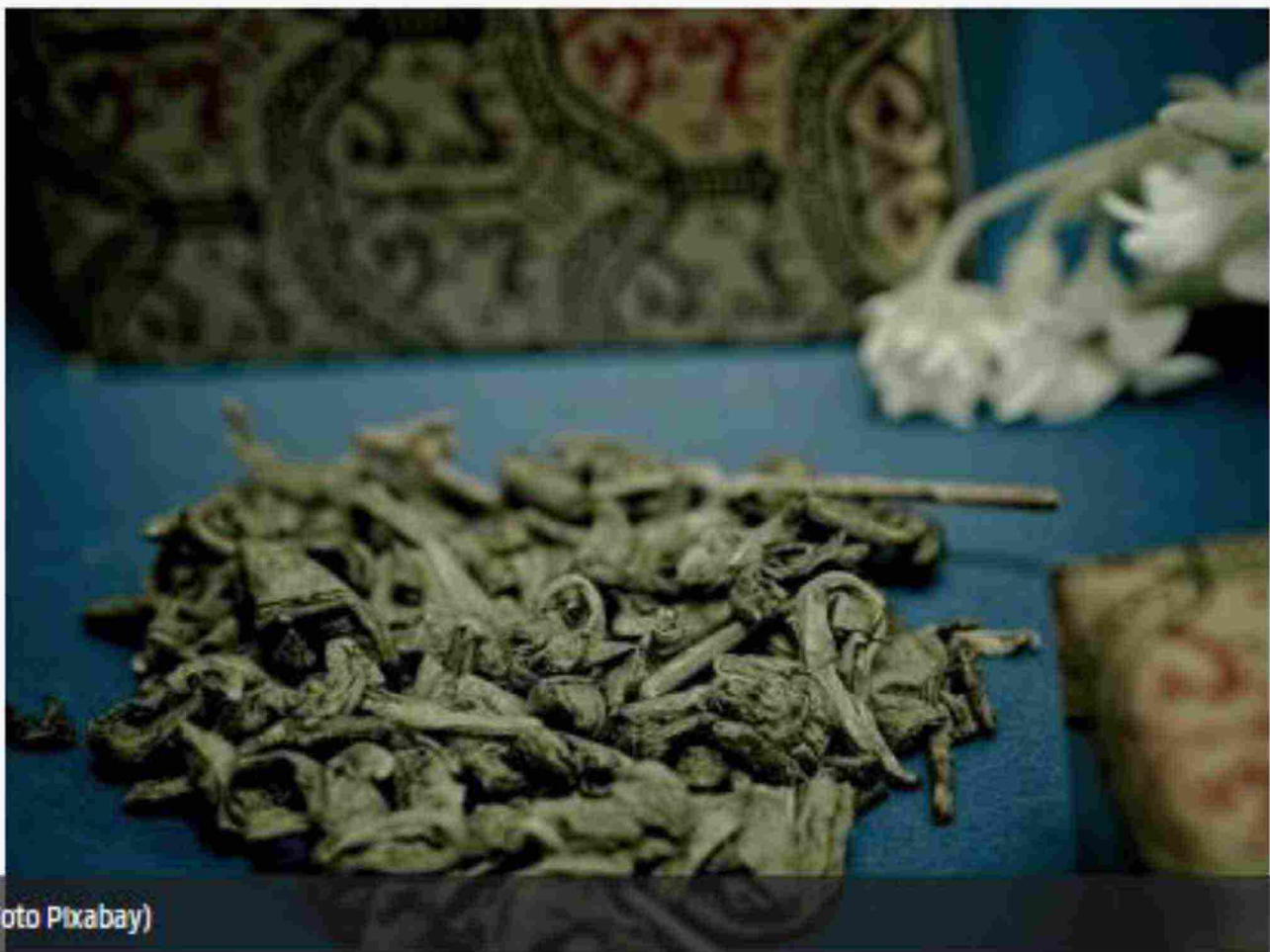
9 di 12



Tè verde

Il tè verde è particolarmente ricco di antiossidanti (chiamati "catechine") e ha diverse proprietà protettive per il cuore, tra cui una lieve riduzione del colesterolo cattivo nel sangue.

Il consiglio: attenzione all'assunzione di tè verde se si utilizzano farmaci, perché potrebbero esserci delle interazioni.



(Foto Pixabay)



10 di 12



Yogurt

Gli studi su yogurt e yogurt probiotici stanno dando risultati promettenti sulla riduzione del colesterolo cattivo, anche se l'effetto è modesto. Tuttavia, lo yogurt, oltre ad essere il probiotico per eccellenza, è anche una buona fonte di calcio, proteine e vitamine.

Il consiglio: lo yogurt può essere consumato in diversi momenti della giornata, dalla colazione agli spuntini.



(Foto Pixabay)



11 di 12



Zucca

Povera di calorie, ma naturalmente ricca di fibre, la zucca è un ortaggio dalle indiscusse qualità antiossidanti; i benefici sulla colesterolemia non sono del tutto provati, ma il buon contenuto di antiossidanti ne fa un alleato per il cuore. Il consiglio: via libera alla creatività, in questa stagione si può utilizzare la zucca in molteplici ricette.



(Foto Pixabay)