

ALIMENTAZIONE

non rinunciamo a questi 8

SONO GUSTOSI, FACILI DA TROVARE
E DA CUCINARE: GIÀ QUESTI SONO
BUONI MOTIVI PER METTERLI
IN TAVOLA. ORA PERÒ
VE NE DIAMO UNO IN PIÙ:
ABBASSANO IL COLESTEROLO!

«Nessun alimento da solo può fare miracoli nel controllo dei livelli di colesterolo» spiega la dottoressa Monica Giroli, nutrizionista al Centro cardiologico **Monzino** di Milano. «Tuttavia ce ne sono alcuni che effettivamente contribuiscono a **diminuire l'assorbimento** di questa sostanza o a ridurne la produzione: inserire questi cibi nelle proprie abitudini alimentari può essere utile sia per prevenire sia per supportare la cura per l'ipercolesterolemia».

42 colesterolo

ALIMENTAZIONE

Carciofo

ORTAGGIO SCIOGLI-GRASSI

«Secondo alcuni studi questa verdura, grazie al suo contenuto di flavonoidi, potrebbe agire **abbassando il colesterolo Ldl anche del 5%**. Come? Riducendo la sintesi degli acidi grassi e del colesterolo da parte delle cellule del fegato, e favorendo la trasformazione di quello circolante in acidi biliari, che vengono poi eliminati dall'organismo» spiega la dottoressa.

* Inoltre sembra che i carciofi siano efficaci per contrastare l'aumento dei trigliceridi e, più in generale, per depurare il fegato.

In che quantità: le verdure sono gli unici cibi per i quali difficilmente ci si deve preoccupare delle quantità, perché anche le diete più ferree in genere consentono di mangiarne **a volontà**. Lo stesso vale per i carciofi, a patto che vengano cucinati in modo sano e leggero.

In cucina: la parte più ricca di sostanze anticolesterolo sono le foglie, quindi l'ideale è mangiarli **crudi** tagliati in modo sottile e conditi con succo di limone e un cucchiaino di olio evo, ma si possono anche cuocere **al vapore**, farli stufati o cucinarli all'interno di risotti e vellutate.

Semi di lino

AMICI DEL CUORE

Sono ricchi di vitamine del gruppo B, di magnesio, manganese e di un **omega 3** chiamato acido alfa linolenico. Tuttavia la maggior parte dei semi sono un'ottima risorsa per il cuore, perché apportano grassi polinsaturi, fibre e sali minerali.

In che quantità: i semi sono utili se presi in piccole dosi, perché contengono una buona percentuale di grassi e quindi sono piuttosto calorici. Se ne possono consumare **circa 15 g al giorno**, alternandoli a noci, nocciole e mandorle.

In cucina: da soli o mischiati ad altri tipi, sono ottimi da aggiungere alle **insalate**, ma anche allo yogurt per colazione. Si possono poi utilizzare nelle **zuppe**, per insaporire le verdure cotte o crude.



CON LE FOGLIE SI PREPARANO DECOTTI E TISANE DA BERE DURANTE LA GIORNATA

* **SAREBBERO DA EVITARE I CARCIOFI ALLA ROMANA (TROPPO RICCHI DI OLIO E SALE) O ALLA GIUDIA (FRITTI).**

Via libera ai semi di chia

Questi semi sono benefici contro il colesterolo, sia aggiunti nei piatti sia sotto forma di gel, preparato lasciandoli in ammollo in acqua, da bere alla mattina. * Non è dimostrata un'efficacia diretta dei semi di chia nei confronti del colesterolo, tuttavia se inseriti in una giusta alimentazione, possono essere d'aiuto per via della loro azione benefica sul transito intestinale, oltre che per il contenuto di omega 3 grazie al quale si riduce la concentrazione di alcuni lipidi nel sangue.



Nasello

RICCO DI GRASSI BUONI

«Si è abituati a pensare che il salmone e tutti i pesci ricchi di omega 3 siano un toccasana per il colesterolo, ma in realtà non è esattamente così» spiega l'esperta. «Infatti, i pesci ricchi dei cosiddetti "grassi buoni" sono ottimi per la salute del cuore, ma non perché riducono il colesterolo, bensì perché **abbassano i trigliceridi**, un'altra categoria di lipidi che a livelli alti rappresenta un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari».

* Per questo si possono inserire senza problemi anche in una dieta per chi soffre di colesterolo alto, ma alternandoli con quelli più magri. Tra questi uno dei più light è il nasello, che costituisce un'ottima fonte proteica, praticamente senza apportare grassi.

In che quantità: il pesce andrebbe portato in tavola almeno tre volte alla settimana, anche per limitare il consumo di carne che, soprattutto se rossa, contiene molti grassi saturi nemici del cuore. La porzione per un adulto normopeso può variare **tra i 150 e i 250 g**.

In cucina: la cottura più indicata per il pesce in generale è quella **al vapore**, magari aggiungendo all'acqua sul fondo della vaporiera semi di finocchio o erbe aromatiche. In alternativa si può cucinare al forno, meglio **al cartoccio**, per mantenere le proprietà nutritive ed evitare che diventi troppo secco.

SONO POVERI DI GRASSI ANCHE IL ROMBO, LA SOGLIOLA, LA SPIGOLA, IL PALOMBO E LA RAZZA



LA FARINA DI AVENA SERVE PER PREPARARE PANE E BISCOTTI RICCHI DI FIBRE

Occhio al calcio!

Va tenuto presente che l'avena non riduce l'assorbimento soltanto del colesterolo, ma in parte anche del calcio, un minerale molto utile per la salute delle ossa. Di conseguenza se si consuma con il latte (ricco di calcio) ne può ridurre l'apporto.

Sì alle tavolette di crusca

La parte più ricca di fibre dell'avena è la crusca, che si può introdurre nella dieta scegliendo i fiocchi e le farine che la contengono. «In caso di bisogno, per un corretto transito intestinale, si può anche optare per gli integratori alimentari sotto forma di tavolette da sciogliere in acqua» dice la nutrizionista.

* «In questo caso non bisogna prenderle mai in concomitanza con altri farmaci, perché possono ridurre l'assorbimento».

Avena

UNA MINIERA DI FIBRE

I cereali integrali sono tutti ricchi di fibre, importantissime perché aiutano a ridurre l'assorbimento del colesterolo a livello intestinale. «L'avena, in particolare, è ricca di **betagluconi**, una fibra solubile molto efficace nello svolgimento di questa funzione» dice l'esperta.

In che quantità: una porzione di avena corrisponde a circa **40 g di fiocchi**.

In cucina: l'avena si trova sotto forma di **fiocchi tostati** da mangiare a colazione con latte o yogurt (meglio senza zuccheri aggiunti e integrale), oppure in **fiocchi crudi** (migliori da un punto di vista nutrizionale perché sono al naturale) anche questi da preferire integrali.

* Questi ultimi possono risultare poco gradevoli al gusto, per questo è meglio **lasciarli in ammollo** in acqua o latte (vegetale o vaccino) per una notte, oppure cuocerli in questi stessi liquidi e, una volta ammorbiditi, utilizzarli per preparare il porridge.



44 colesterolo



LIMITARE GLI HAMBURGER E LE COTOLETTE DI SOIA PERCHÉ RICCHI DI SALE

Soia

ALTERNATIVA ALLA CARNE

In passato veniva considerata un vero toccasana, per via di una serie di studi basati sulla differenza dei livelli di colesterolo tra chi mangiava proteine animali (carne e latticini) e chi le sostituiva con quelle vegetali e in particolare della soia.

* «In realtà, però, i risultati erano così nettamente a favore della soia perché si paragonava una dieta ricca di grassi saturi a una più vegetariana» spiega la nutrizionista. «Tuttavia questo alimento rimane una valida alternativa tra i legumi per sostituire la carne per il suo **buon valore proteico**. Inoltre, è una buona fonte di fibre e fitosteroli, nutrienti che contribuiscono alla riduzione del colesterolo».

In che quantità: la soia (e i legumi in genere) dovrebbero comparire nel menu almeno tre volte alla settimana, alternando il più possibile la qualità e la varietà, con porzioni che si aggirano **tra i 120 e i 150 g** se freschi. I legumi secchi sono più concentrati di proteine e oligoelementi e quindi sono più nutrienti: la porzione si riduce a circa **40-50 g**.

In cucina: la soia si può mangiare in ogni forma, purché non sia stata lavorata eccessivamente. Quindi si possono aggiungere i **germogli freschi** alle insalate, mangiare gli **edamame** all'interno di bowl insieme a un cereale, evitando invece quelli che vengono venduti già salati. È perfetta quella secca per fare **zuppe e minestre** e può essere utile, soprattutto per evitare di mangiare troppi grassi, sostituire il formaggio con il **tofu**.

RISPETTO A FAGIOLI, CECI E LENTICCHIE, LA SOIA HA UNA GRANDE VARIETÀ DI UTILIZZI E DAI SUOI FAGIOLI SI RICAVANO FARINA, LATTE E FORMAGGIO.

ALIMENTAZIONE

Noci

SPUNTINO ANTI-LDL

La frutta secca è un concentrato di nutrienti e di sali minerali, vitamine e fibre, quindi un toccasana che viene inserito più o meno in tutte le diete.

«In particolare, però, sembra che le noci, le più ricche di antiossidanti e soprattutto di **polifenoli** e di **fibre**, possano aiutare a ridurre il colesterolo cattivo» spiega la nutrizionista.

In che quantità: la frutta secca è ricca di grassi omega 3 e 6, quindi risulta calorica. L'ideale sarebbe mangiarne circa **15-20 g** per tre volte alla settimana.

In cucina: sono un ottimo **spezzafame**, ma risultano gustose anche all'interno di insalate, macedonie, yogurt o anche insieme alla ricotta.



Yogurt

DALL'INTESTINO ALLE ARTERIE

Questo alimento può essere un valido alleato in una dieta per l'ipercolesterolemia; è ricco di **probiotici** (soprattutto nelle formulazioni addizionate) che, migliorando il microbiota intestinale, potrebbero ridurre la concentrazione di Ldl nel sangue.

In che quantità: non ci sono particolari indicazioni sulle dosi di yogurt giornaliera, anche se si potrebbe tenere come indicazione **un vasetto** da 125 g al giorno, meglio magro.

In cucina: lo yogurt andrebbe sempre scelto nella versione **al naturale** e possibilmente a basso contenuto di grassi, magari con aggiunta di frutta fresca o secca, semi o fiocchi di avena.

* «Esistono, poi, specifiche bevande a base di latte fermentato, addizionate con steroli vegetali, che aiutano a ridurre l'assorbimento intestinale di colesterolo» dice la dottoressa.

In buona compagnia

Anche se in quantità di poco inferiori, **pistacchi e noci del Brasile hanno più o meno gli stessi nutrienti delle noci, seguiti da anacardi, nocciole, noci pecan, mandorle, arachidi, noci Macadamia.**

Olio extra vergine d'oliva

CONDIMENTO PRO-HDL

È un concentrato di vitamine e di acidi grassi monoinsaturi e ha anche la proprietà di **umentare lievemente il colesterolo buono** (Hdl) nel sangue.

* Inoltre l'olio evo è una miniera di antiossidanti tra cui la vitamina E, il tocoferolo e diversi composti fenolici.

In che quantità: malgrado le sue molte proprietà, è bene non eccedere con l'olio d'oliva, perché ha una concentrazione di grassi del 99,9%, quindi è estremamente calorico e va consumato con moderazione, senza superare i **3-4 cucchiaini al giorno**, suddivisi all'interno dei due pasti principali.

In cucina: è il **sostituto migliore del burro** (che è ricchissimo di grassi saturi), ma anche della margarina, che contiene spesso grassi trans ancora più dannosi di quelli saturi.



È IMPORTANTE **NON ARRIVARE MAI AL PUNTO DI FUMO DELL'OLIO, CIOÈ BRUCIARLO, FARLO FUMARE E DIVENTARE NERO (SEGNALI CHE INDICANO LA PRESENZA DI SOSTANZE TOSSICHE).**

L'OLIO EVO È MOLTO CALORICO: MEGLIO QUINDI NON ECCEDERE CON LE QUANTITÀ



Servizio di Elena Cassin. Con la consulenza della dottoressa **Monica Girolì**, nutrizionista al Centro cardiologico **Monzino** Ircs, Milano.