



AIUTO! HO IL COLESTEROLO NEL SANGUE!

FACCIAMO CHIAREZZA



A cura di Chiara Luppi e Claudia Della Giustina
Dietiste SIAN, AUSL Reggio Emilia

Quante volte abbiamo sentito pronunciare questa frase con toni allarmati?

Cosa fare? Diversi studi hanno dimostrato che movimento e corretta alimentazione sono il binomio vincente per combattere l'ipercolesterolemia. Iniziamo facendo chiarezza su che cos'è il colesterolo, dove si trova e quali sono le sue funzioni!

CHE COS'È IL COLESTEROLO?

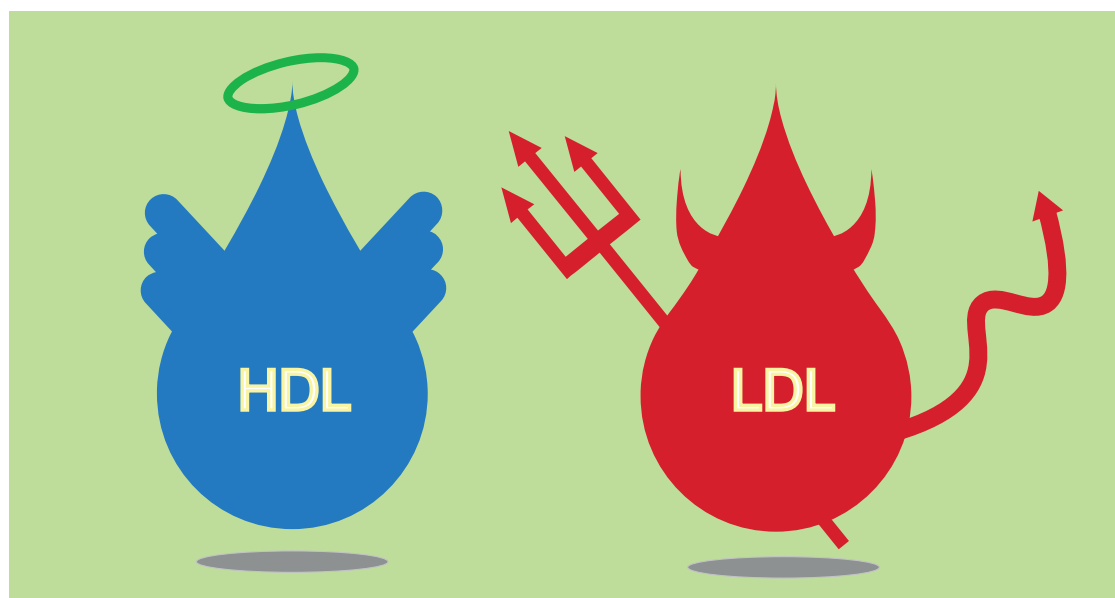
Il colesterolo è un grasso che viene prodotto dal nostro fegato ed è fondamentale per l'organismo in quanto:

- serve per la produzione della vitamina D, di molti ormoni, tra cui gli ormoni sessuali, nonché dei sali biliari (fondamentali per digerire ed assorbire i grassi che mangiamo);
- interviene nella formazione delle membrane cellulari.

Il fegato produce circa 1-2 grammi di colesterolo al giorno. A questo colesterolo en-

dogeno si aggiunge la frazione introdotta con la dieta (colesterolo esogeno), che pur essendo molto variabile da soggetto a soggetto, è sostanzialmente minore; il valore misurato con il prelievo di sangue è la somma del colesterolo prodotto dall'organismo e quello introdotto con gli alimenti.

Il colesterolo, come tutti i grassi, non è solubile nel sangue, perciò, per esser trasportato dal fegato agli organi che lo utilizzano, viaggia legandosi a particolari proteine di trasporto, formando le cosiddette lipoproteine, le "famose" LDL e HDL. Il coleste-



rolo LDL è comunemente indicato come "colesterolo cattivo", perché se presente nelle arterie in quantità eccessive tende a depositarsi ed a formare una "placca", che può ostruire parzialmente o totalmente il flusso sanguigno; invece le HDL sono le lipoproteine che si occupano di "ripulire" le arterie dal colesterolo depositato sulle pareti, e per questo motivo si sono guadagnate l'appellativo di "colesterolo buono"!

L'ipercolesterolemia è un fattore di rischio importante per l'insorgenza delle malattie cardiovascolari, come infarto miocardico e ictus cerebrale; inoltre, associata ad altri fattori come ad esempio l'iperglicemia in soggetti che hanno una circonferenza vita elevata, porta alla diagnosi di sindrome metabolica. È quindi fondamentale tenere sotto attento controllo i valori del colesterolo nel sangue, attraverso controlli periodici programmati dal medico di medicina generale.

E LO STILE DI VITA COSA PUÒ FARE?

Moltissimo! Pur essendo il colesterolo soprattutto di origine endogena, possiamo fare molto per tenerne sotto controllo i livelli nel sangue, al fine di evitare, o quantomeno ritardare, l'assunzione di farmaci ipocolesterolemizzanti.

Uno stile di vita salutare comprende abi-



tudini alimentari corrette, che prevedono la presenza preponderante nei nostri pasti di alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, legumi, cereali integrali), che non contengono colesterolo, associati a piccole porzioni di proteine di origine animale (prediligendo carni magre, formaggi magri, uova e soprattutto pesce), il tutto condito con olio extravergine d'oliva, meglio se a crudo.

Gli alimenti di origine vegetale, oltre a non apportare colesterolo, sono ricchi in fibre, fondamentali per la regolarità intestinale. La fibra è in grado sia di ridurre l'assorbi-

Si parla di ipercolesterolemia quando il valore di colesterolo totale nel sangue supera i 200 mg/dl. Oltre a questo, è importante valutare anche il rapporto tra colesterolo totale e le frazioni (LDL e HDL), in quanto la singola misurazione della colesterolemia totale non basta per verificare l'eventuale presenza di un elevato livello di grassi nel sangue.

I valori ottimali a cui dovrebbero tendere i nostri esami del sangue sono:

- Colesterolo totale < 200 mg/dl
- LDL-C < 100 mg/dl valore desiderabile, o comunque non superiore a 160 mg/dl
- HDL-C > 40 mg/dl

mento del colesterolo alimentare che di ostacolare il riassorbimento degli acidi biliari ricchi di colesterolo endogeno; in definitiva aumentando la quota di fibra con la dieta è possibile arrivare a ridurre il colesterolo LDL.

La presenza quotidiana delle "famose" 5 porzioni tra frutta e verdura ci assicura un adeguato apporto di fibra, e quindi di pulizia delle arterie! Per raggiungere tali quantità di vegetali è importante dare spazio alla fantasia, ed inserire questi preziosi alimenti in tutti i pasti (colazione, pranzo, cena e spuntini) sotto forma di primi piatti, minestre, contorni, ma anche macedonie, centrifugati e bevande, meglio se preparate in casa e senza l'aggiunta di zuccheri.

Anche le cotture degli alimenti sono importanti: preferire preparazioni semplici, come le cotture al forno, al vapore o alla piastra, che non necessitano di grassi aggiunti, soprattutto se animali. Per le verdure, la cottura al vapore o la bollitura con poca acqua e per tempi brevi preservano meglio le vitamine ed i sali minerali in esse contenute.

Si consiglia invece di limitare il più possibile le frittiture e le cotture che richiedono abbondanti quantitativi di grassi animali o

vegetali e di consumare con moderazione salumi e formaggi! Tali alimenti non devono essere esclusi totalmente dalla dieta, ma se vogliamo tenere sotto controllo l'apporto giornaliero di grassi saturi e colesterolo, ed attenerci alle indicazioni che la dieta mediterranea ci fornisce, li dovremmo consumare saltuariamente, non più di una volta a settimana, alternandoli con le altre fonti proteiche.

Un discorso a parte meritano le uova: se un tempo venivano demonizzate tanto da escluderle dall'alimentazione dei soggetti con ipercolesterolemia per il loro elevato contenuto di colesterolo, oggi questa posizione è stata in parte ridimensionata: anche le uova possono far parte delle fonti proteiche da alternare settimanalmente, ponendo sempre attenzione alla loro cottura e prediligendo preparazioni senza aggiunta di grassi.

Via libera invece a legumi e pesce! I legumi forniscono preziosi nutrienti, sono una fonte spesso sottovalutata di proteine a medio valore biologico che, se associate a cereali (es. pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e lenticchie) non hanno nulla da invidiare a carne o formaggi, inoltre essendo di origine vegetale, contengono fibra e



sono privi di colesterolo. Il pesce contiene discreti quantitativi di grassi, ma sono diversi da quelli presenti in carne e formaggi, e sono da considerare "protettivi" per il nostro sistema vascolare.

...E IL MOVIMENTO?

Uno stile di vita sano prevede anche l'esercizio fisico. Infatti l'Organizzazione Mondiale della Sanità indica come protettiva un'attività motoria quotidiana di almeno 30 minuti al giorno; basta una semplice passeggiata a passo sostenuto o anche un'attività fisica strutturata: l'importante è muoversi tutti i giorni!

Il movimento, soprattutto quello di tipo aerobico (camminata, bicicletta, corsa, nuo-

to...cioè quello che fa sudare!) permette di utilizzare come fonte energetica anche i grassi presenti nel nostro corpo, con il risultato di modulare il profilo lipidico del sangue contribuendo a tenere sotto controllo il colesterolo, ridurre il peso corporeo e apportare benefici al sistema cardiovascolare. L'attività motoria influisce positivamente sulla colesterolemia totale, in particolare aumenta il livello del colesterolo "buono". Fondamentale è porsi obiettivi motori ragionevoli e soprattutto raggiungibili, iniziando gradualmente, meglio se in compagnia e concordando, in caso di problemi di salute, la strategia motoria più adeguata con il proprio medico di medicina generale.

