

# Come faccio ad abbassare il mio colesterolo?

Testo elaborato dal dott. Riccardo Buchberger – Cardiologo (04/2009)



Devo premettere che il colesterolo, se presente in giusta quantità, è una sostanza utile ed indispensabile per la nostra salute. Il nostro corpo usa infatti il colesterolo per produrre la bile, i succhi gastrici, alcuni ormoni come gli estrogeni e per metabolizzare la vitamina D; il colesterolo inoltre entra anche nella struttura delle cellule. Molto del colesterolo presente nel nostro corpo è prodotto naturalmente dal fegato, ma in parte deriva anche dalla nostra dieta. Il nostro corpo possiede la capacità di regolare la giusta quantità di colesterolo nel sangue; per esempio se nella nostra dieta c'è un'elevata quantità di colesterolo, il fegato ne produce di meno. Talora però questo meccanismo non è sufficiente e, di conseguenza, la quantità di colesterolo nel sangue sale aumentando, di conseguenza il rischio di malattia per il cuore e le arterie. Per questo motivo è importante controllare l'introduzione di colesterolo nell'organismo mediante l'uso di cibi corretti.

## E' vero che esiste un colesterolo buono ed uno cattivo?

Sì, è vero. Il colesterolo è trasportato nel nostro corpo da sostanze presenti nel sangue chiamate lipoproteine. In realtà le lipoproteine sono di due tipi: quelle a bassa densità (LDL) e quelle ad alta densità (HDL). Le prime (LDL) sono dette "cattive" mentre le seconde (HDL) sono chiamate "buone". Le lipoproteine "cattive" possono formare depositi di grasso sulla parete delle arterie restringendole o, addirittura, ostruendole e quindi riducendo o impedendo il passaggio del sangue, come avviene nell'aterosclerosi. Al contrario il colesterolo "buono" (HDL) è in grado di rimuovere l'eccesso di colesterolo trasportato e depositato dall'LDL e trasferirlo al fegato per farlo eliminare. E' per questi motivi che la nostra dieta dovrebbe favorire la produzione di HDL e ridurre quella dell'LDL.

## E dove si "trovano" questi colesteroli buono e cattivo?

La quantità di colesterolo (sia HDL che LDL) nel nostro corpo è influenzata dal tipo di grassi che utilizziamo nella nostra dieta.

Ci sono tre tipi di grassi:

I **grassi saturi** tendono a far aumentare nel sangue sia il colesterolo buono che quello cattivo. Si trovano in grande quantità nel burro, nei grassi animali ed in quelli che, anche se vegetali, a temperatura ambientale, rimangono solidi, come i prodotti con l'olio di cocco.

Questo tipo di grassi deve essere evitato o fortemente ridotto.

I **grassi insaturi** sono contenuti nell'olio di oliva e tendono a ridurre la quantità di colesterolo "cattivo" e quindi il loro uso devono essere privilegiati.

I **grassi polinsaturi** generalmente favoriscono la formazione di colesterolo "buono" e riducono quella del colesterolo "cattivo". Buone fonti di grassi polinsaturi sono l'olio di pesce e gli olii vegetali (mais, girasole) e gli olii contenuti nella frutta secca (nocciole, mandorle, noci ecc.). Molto schematicamente possiamo affermare che è bene ridurre al minimo i grassi che sono solidi a temperatura ambientale (anche se di origine vegetale come le margarine vegetali idrogenate) e privilegiare quelli liquidi (olii).