

# Cosa mangiare con il colesterolo alto

{pb-share}



{pb-buttons}

Cosa mangiare con il colesterolo alto

**Come interpretare le analisi del sangue**

**Il valore del colesterolo LDL**

**Il colesterolo è un nostro nemico?**

**Rischi dell'LDL alto**

**Come tenere sotto controllo il colesterolo**

**Cosa fare se in famiglia ci sono stati problemi di colesterolo**

**Colesterolo alto: cosa eliminare dalla dieta?**

**Colesterolo alto: cosa mangiare?**

**Dobbiamo eliminare latte e derivati?**

**Leggi anche**

Di colesterolo si parla molto, soprattutto in pubblicità. Molte persone, leggendo le proprie analisi del sangue, si preoccupano solo del valore di colesterolo totale, alcuni parlano di colesterolo buono, cioè l'HDL, sigla che indica "lipoproteine ad alta densità", ma nelle analisi è spesso assente il colesterolo LDL, quello cosiddetto cattivo, cioè "lipoproteine a bassa densità". Di colesterolo parliamo oggi con la Dottoressa Silvia Castelletti, medico specialista in cardiologia dell'Istituto Auxologico Italiano di Milano.

## Come interpretare le analisi del sangue

È giusto preoccuparsi di quanto colesterolo circola nel nostro sangue, ma non dobbiamo dare interpretazioni, buone o cattive, senza prima averne parlato con il nostro medico.

Il dottore, leggendo le analisi, esporrà la situazione al proprio paziente secondo le linee guida del 2019 che hanno determinato le 4 classi di rischio:

- rischio davvero elevato;
- rischio elevato;
- rischio intermedio;
- rischio basso.

Il rischio si valuta sulla base dei valori di LDL, derivato da una formula matematica tra il valore di colesterolo totale, quello dell'HDL e dei trigliceridi.

## Il valore del colesterolo LDL

In relazione allo stato clinico della persona, il valore di colesterolo LDL deve essere:

- inferiore a 116 per le persone con un rischio basso;
- inferiore a 100 per le persone a rischio moderato;
- inferiore a 70 per le persone ad elevato rischio, ma addirittura inferiore a 55 mg/dL se si ha un rischio cardiovascolare elevato, sia per chi ha già avuto un evento cardiovascolare, sia per chi ha un'ipercolesterolemia familiare.
- Il valore di LDL deve essere inferiore a 40 mg/dL per coloro che abbiano una malattia aterosclerotica o che abbiano avuto un secondo evento cardiovascolare in due anni nonostante una terapia ipocolesterolemizzante orale ottimale.

## Il colesterolo è un nostro nemico?

Il colesterolo non è un nemico. È un elemento fondamentale per il nostro organismo, infatti interviene nella formazione e nella riparazione delle membrane cellulari, è il precursore della vitamina D, degli ormoni steroidei, degli ormoni sessuali maschili (androgeni e testosterone) e femminili (estrogeni e progesterone) e ricopre altre funzioni vitali.

Per questo la maggior parte del colesterolo nel sangue è prodotta dal fegato e solo una minima parte è introdotta con gli alimenti.

Elevati valori di colesterolo nel sangue possono essere anche di origine genetica ma, nella maggioranza dei casi, è il corretto stile di vita il fattore fondamentale: dall'alimentazione all'attività sportiva, che gioca un ruolo chiave nel mantenere dei corretti livelli di colesterolo. Quindi, nella prescrizione delle analisi di routine, bisogna chiedere al medico di inserire anche il valore dell'LDL, che spesso il laboratorio non valuta, se non richiesto esplicitamente.

## Rischi dell'LDL alto

Gli studi più recenti attribuiscono al colesterolo LDL un ruolo chiave nella malattia aterosclerotica, quella responsabile del restringimento dei vasi che portano il sangue agli organi, e, pertanto, causa di diverse malattie cardiovascolari, compresi l'infarto cardiaco, l'ictus cerebrale e l'ipertensione arteriosa. Come recentemente dimostrato da numerosi studi, più basso è il valore di LDL, **più basso è il rischio di eventi cerebrovascolari.**

## Come tenere sotto controllo il colesterolo

Innanzitutto, bisogna rispettare il proprio bilancio energetico, cioè non mangiare più di quanto l'organismo consumi. Il sovrappeso e l'obesità sono condizioni in cui spesso i livelli di colesterolo sono fuori controllo. Ciò è dovuto a un circolo vizioso tale per cui sovrappeso e obesità creano uno squilibrio metabolico ed ormonale che rende difficile il mantenimento di buoni livelli di colesterolo. Inoltre, è essenziale fare attività fisica regolare. L'esercizio fisico si è dimostrato essere una terapia chiave per la riduzione dei valori di colesterolo non solo totale, ma anche LDL, che può ridursi del 10-15%.

- Una persona sana dovrebbe fare attività aerobica per almeno 150 minuti a settimana, meglio se 300 minuti, per controllare il peso e tenere in forma l'apparato cardiovascolare.
- Un cardiopatico deve invece concordare cosa potrà fare con il suo cardiologo e dopo un elettrocardiogramma da sforzo, ma per tutti, anche per chi ha già avuto un infarto, è bene ricordare che la sedentarietà aumenta il rischio cardiovascolare.

## Cosa fare se in famiglia ci sono stati problemi di colesterolo

È fondamentale che la persona contatti un cardiologo o un endocrinologo specializzato in dislipidemie.

Se un familiare ha elevati livelli di colesterolo (LDL superiore a 190 mg/dL), o depositi di colesterolo nella pelle, negli occhi o nei tendini, o se in un genitore o altro parente si riscontrano livelli elevati di colesterolo, o qualcuno ha avuto un evento cerebrovascolare prima dei 55-60 anni, si può già parlare di **ipercolesterolemia congenita**. La diagnosi può essere confermata dal test genetico.

Bisogna quindi imparare a non ingrassare, per questo può essere utile il programma alimentare "**Calorie&Menu della salute**", adatto anche **alle donne in menopausa**. Fatta l'iscrizione, otterrete gratuitamente 4 menu personalizzati per le vostre calorie giornaliere, in modo da rispettare il bilancio energetico, più un piano di attività fisica adatto alle vostre capacità e possibilità.

## Colesterolo alto: cosa eliminare dalla dieta?

Non ci sono alimenti nocivi in senso assoluto, ma alcuni alimenti andrebbero eliminati o moderati fino a che il colesterolo non si stabilizza, per poi seguire una dieta equilibrata, quindi è bene concordare con il medico cosa eliminare o moderare.

Ad esempio:

- Condimenti grassi come burro, lardo, strutto, panna, pane condito con burro o strutto;
- Gli insaccati;
- Le parti grasse delle carni o degli affettati;
- Latte intero o condensato, yogurt intero;
- Derivati del latte ad elevato tenore in grassi come mascarpone, camembert, formaggi a doppia o tripla crema non dovrebbero essere mangiati se non rarissimamente.
- Maionese e altre salse elaborate.
- Prodotti da forno e alimenti che contengono "grassi vegetali idrogenati", in quanto possono contenere grassi trans, olio di palma, di cocco, etc.
- Cibi tipici da fast food, il junk food come hamburger, patatine o crocchette e altri alimenti fritti.
- Superalcolici, bere al massimo solo 1 bicchiere di vino al giorno.
- Zucchero.

## Colesterolo alto: cosa mangiare?

La dieta variata ed equilibrata funziona sempre, ma con il colesterolo alto è bene mangiare alcuni alimenti che aiutano la riduzione dei livelli alti, ad esempio:

- Pane, pasta e riso integrali perché ricchi di fibre;
- Legumi come secondo piatto, al posto di carne, uova o formaggio;
- Pesce di tutti i tipi, ma privilegiando quello ricco di Omega3, come il pesce azzurro o il salmone;
- Frutta secca, magari da consumare come spuntino, ad esempio noci, mandorle ed anche semi di lino, in quanto ricchi di Omega 3.

## Dobbiamo eliminare latte e derivati?

Non dobbiamo rinunciare a latte e derivati per il loro prezioso apporto di proteine e calcio, però possiamo consumare:

- Yogurt con 0% grassi;
- Formaggi freschi a basso contenuto di grassi oppure formaggi stagionati come Grana Padano DOP, che è fatto con latte parzialmente scremato e apporta anche grassi monoinsaturi come quelli vegetali, oltre alle vitamine A, B12 e antiossidanti come lo zinco e il selenio.
- Olio extra vergine d'oliva o gli oli di soia, girasole, mais per condire e cucinare.
- 2 porzioni di frutta e 3 porzioni di verdura ogni giorno.

Qui la **dieta completa per il colesterolo alto**.

# Leggi anche

{article-slider}

## **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.