

Chi ha il colesterolo alto deve eliminare i formaggi?

Per non rischiare di avere il colesterolo alto, spesso si eliminano i **formaggi** dall'alimentazione. Se i valori totali di colesterolo nel sangue sono borderline si evitano, mentre vengono aboliti del tutto se si soffre di **ipercolesterolemia** (**qui** i valori normali). È indubbio che il **colesterolo** sia un grasso presente quasi esclusivamente nel regno animale, in quanto parte essenziale della membrana cellulare di ogni creatura, ma proprio per questo è presente ovunque ci siano cellule: **carne di tutti i tipi, latte e derivati, uova, bottarga, caviale**, etc. In particolare, si pensa spesso che i **grassi saturi** del formaggio favoriscano l'aumento della colesterolemia, anche se vi sono **studi scientifici** controversi. I medici consigliano di tenere sotto controllo il colesterolo perché alti livelli di questa molecola aumentano il **rischio cardiovascolare**, suggerendo quindi di alimentarsi in modo adeguato, nonostante **l'alimentazione contribuisca poco** al fabbisogno di colesterolo dell'organismo (la maggior parte di quello circolante è **prodotta dal fegato**). Questa raccomandazione nasce perché, nei paesi occidentali, il consumo di prodotti animali è superiore a quanto consigliato dalle linee guida, quindi meglio tenere alta la guardia e non mangiare formaggi **più di quanto sia indicato** dalla Scienza dell'Alimentazione. Tuttavia, questa indicazione è stata spesso **travisata** e, unitamente ad altre convinzioni legate all'**alimentazione vegetariana**, ha fatto nascere e diffondere credenze che poco hanno a che fare con la Scienza della Nutrizione Umana. **Pertanto**, la convinzione che per non rischiare di avere alti livelli di colesterolo si debba **smettere di mangiare formaggi è errata**.

La verità scientifica:

• Quanto colesterolo mangiare?

Le linee guida delle varie società scientifiche internazionali **non indicano** la giusta quantità di colesterolo da assumere con l'alimentazione, ma si concentrano piuttosto sui fabbisogni quotidiani di **macronutrienti** e **micronutrienti**. In alcuni casi, la quantità di colesterolo consigliata per una **dieta media da 2000 kcal** è di circa **200 mg quotidiani**. Questo significa che con **un solo uovo** si raggiunge tale soglia, con una porzione (100 g) di **stracchino** si copre il **45%** della quantità giornaliera consentita, con una porzione (50 g) di **Grana Padano DOP** il **27%**, con 100 g di **petto di pollo** il **30%** e con 100 g di **carne d'agnello** (grassa) quasi il **40%**. *

• Colesterolo negli alimenti

Molti credono che il colesterolo si trovi solo negli alimenti "grassi", in particolare quelli con tanti grassi saturi, invece si trova anche in quelli "magri". Mettiamo a confronto grassi saturi e colesterolo contenuti in 100 g di alcuni alimenti: il **burro** ha **49 g di grassi saturi** e **250 mg di colesterolo**; la **mozzarella di vacca** **11 g di saturi** e **46 mg di colesterolo**; lo **stracchino** **15 g di saturi** e **90 mg di colesterolo**; il **Grana Padano DOP** **17 g di saturi** e **109 mg di colesterolo**; il **pecorino** **17 g di saturi** e **104 mg di colesterolo**, nelle **uova**, infine, vi sono **3 g di grassi saturi** e **371 mg di colesterolo**.** Pertanto, la quantità di colesterolo **non è proporzionale al contenuto di grassi saturi**.

• Grassi dei formaggi

Comunemente si pensa che i formaggi contengano solo grassi saturi, cioè quelli che hanno più possibilità di incidere sull'aumento del colesterolo, ma **non è così**. A seconda delle varie lavorazioni, nei formaggi troviamo entrambi i grassi (saturi e insaturi), ma in proporzioni differenti. Il **Grana Padano DOP**, ad esempio, contiene il 68% di grassi saturi, il **28% di monoinsaturi** (come quelli **dell'olio d'oliva**) e il **4% di polinsaturi** (come quelli del **pesce** o delle **noci**). Questo formaggio contribuisce inoltre al fabbisogno quotidiano di **importanti nutrienti: proteine** ad alto valore biologico, inclusi i 9 aminoacidi essenziali, tanto **calcio, zinco, selenio, vitamina A, B2 e B12**, ma non contiene **lattosio**. Date le sue caratteristiche nutritive, il Grana Padano DOP può essere

inserito nella dieta varia ed **equilibrata** di persone **intolleranti al lattosio**, con **ipercolesterolemia**, **ipertrigliceridemia** e **ipertensione**.

Ricorda:

Rinunciare ai formaggi per il timore di alzare i livelli di colesterolo non è una buona abitudine alimentare, poiché ci si priva dei buoni nutrienti del latte (proteine, calcio, vitamine). Se consumati con le giuste modalità e frequenze e nelle corrette quantità, i formaggi non rappresentano un rischio per chi ha il colesterolo alto.

*, ** Fonte: Banca Dati di composizione degli Alimenti per studi epidemiologici in Italia, IEO (Istituto Europeo di Oncologia)

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Carolina Poli,

Dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

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.