

Lo sapevi che il colesterolo è necessario all'organismo?



INDICE

È indubbio che un consumo eccessivo di **colesterolo** con la dieta può aumentare il rischio di **ipercolesterolemia**. Tuttavia, in molti non sanno che **la maggior parte** del colesterolo viene prodotta internamente dal nostro fegato, perché svolge numerose **funzioni essenziali** per l'organismo, e che esistono **due tipi di colesterolo**, uno "buono" e l'altro "cattivo", anche se queste definizioni non descrivono esattamente i loro ruoli. In alcune persone, i livelli di colesterolo sono elevati non a causa di una cattiva alimentazione, ma per una sovrapproduzione da parte del fegato (un disturbo spesso legato **familiarità**). In generale, è buona abitudine **seguire una dieta equilibrata**, che apporti una quantità di colesterolo tale da non aumentare il rischio cardiovascolare, oltre che conoscere le funzioni di questa molecola e come gestirla.

A cosa serve il **colesterolo**?

Il colesterolo costituisce le **membrane di tutte le cellule** del nostro corpo, è indispensabile per la **produzione di alcuni ormoni**, come quelli sessuali o il cortisolo, ed è necessario affinché la nostra pelle possa sintetizzare la **vitamina D**. Inoltre, ha un ruolo di primaria importanza nella **formazione del feto** nel grembo materno.

Quali sono i **valori normali**

I livelli di **colesterolo totale** nel sangue non dovrebbero superare i **200 mg/dl**. Occorre però approfondire questo dato, analizzando anche come è composto il nostro colesterolo, che svolge funzioni diverse a seconda di come viene "impacchettato" nelle proteine e trasportato nel sangue. Solitamente, nelle analisi ematochimiche, troviamo il valore del colesterolo totale e dell'HDL (quello definito buono), ma non quello dell'LDL (quello definito cattivo), che invece è **un valore importante**. Per conoscere la quantità di LDL il medico deve fare un particolare calcolo, considerando anche la quantità di HDL e di **trigliceridi**. Analizzare i valori di entrambi i tipi di colesterolo è fondamentale perché l'**LDL** è quello che favorisce la formazione di depositi (placche) che **possono ostruire le arterie**, mentre l'**HDL** non si deposita nei vasi sanguigni, ma agisce come uno "**spazzino**", antagonista dell' LDL, trasportando il

colesterolo dalle arterie agli organi che lo consumano e lo smaltiscono. I livelli di colesterolo LDL dovrebbero essere **inferiori a 130 mg/dl** nelle persone sane, ma deve avere valori più bassi in chi presenta un elevato rischio cardiovascolare (**≤ 100 mg/dl**) e ancora più bassi in chi soffre o a ha sofferto di **malattie cardiovascolari (≤ 55 mg/dl)**. I valori di colesterolo HDL, invece, dovrebbero essere **superiori a 50 mg/dl**. Il valore più importante è però il **rapporto tra colesterolo totale e HDL**, che dovrebbe essere **minore di 4,5** nelle **donne** e **minore di 5** negli **uomini**.

Quanto colesterolo si può mangiare?

Le linee guida della Scienza dell'Alimentazione indicano di non introdurre **più di 300 mg al giorno** di colesterolo. Tuttavia, calcolare le quantità di questo grasso è molto complesso: non è indicato nelle **etichette alimentari** dei prodotti e solo i testi specializzati ne riportano la concentrazione in 100 g di alimento. Per essere certi di non eccedere è consigliabile, dunque, seguire una **dieta equilibrata e varia**, ricca di **frutta e verdura** come quella **mediterranea**, rispettare sempre il proprio **bilancio energetico**. Nelle persone sane che seguono una dieta corretta non sono necessari **integratori** o alimenti rinforzati, mentre le persone che soffrono di **ipercolesterolemia** devono seguire una **dieta specifica**

Quali alimenti si dovrebbero mangiare per evitare un eccesso di colesterolo?

Il colesterolo è presente solo nel **regno animale**, quindi in tutta la **carne**, sia bianca che rossa (anche in quella con pochissimo grasso come il pollo), nel **pesce** e negli alimenti di derivazione animale, come le **uova** di gallina o di pesce (bottarga), **latte e derivati**. Questi alimenti vanno quindi assunti secondo le **porzioni** e le **frequenze settimanali** dettate dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti). Un'alternativa alle diete senza carne né pesce è la **dieta latte-ovo-vegetariana**, come la **L.O.Ve**. I nutrizionisti ricordano però che è essenziale osservare le quantità e le frequenze settimanali di **pesce** (150 g a porzione) per assumere i cosiddetti grassi "buoni", **i polinsaturi omega 3**, oltre che svolgere regolare attività fisica, perché aiuta a diminuire i valori elevati di colesterolo nel sangue. Altri alimenti che non devono essere trascurati sono **i semi e la frutta secca a guscio**, in particolare le **noci** e **i semi di lino**, che contengono grassi polinsaturi omega 3, ma anche i **legumi** e ovviamente ogni giorno due porzioni di **frutta fresca** e tre di **verdura**, entrambe **di stagione**.

Quanto latte e formaggio mangiare?

Vi è un pregiudizio su latte e derivati, considerati alimenti da evitare perché **fanno ingrassare** e **contengono molto colesterolo**. Tuttavia, gli esperti in nutrizione ritengono che possano essere inseriti in una dieta mediterranea bilanciata e che, rispettando **le giuste frequenze e quantità settimanali**, possono essere consumati in tranquillità, anche perché apportano **tanti nutrienti essenziali** all'organismo. I derivati del latte contengono differenti quantità di colesterolo e, confrontando le porzioni, ci si può accorgere che tra una porzione di derivati del latte e una di petto di pollo la quantità di colesterolo è equivalente. Ne sono un esempio **latte e yogurt** parzialmente scremati (125 ml o g a porzione) e il **Grana Padano DOP** (50 g a porzione). Questo formaggio può far parte della nostra dieta perché è **naturalmente privo di lattosio** e ricco di **proteine** ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali e ramificati, contiene inoltre **tanto calcio** (è il formaggio che ne apporta di più tra tutti quelli comunemente consumati), **vitamine** del gruppo B (**B2 e B12**) e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**.

Consiglio

Il colesterolo non va demonizzato, perché è essenziale per tante funzioni dell'organismo. Per controllarne i livelli, segui le linee guida dietetiche sopracitate. Ricorda che anche **l'esercizio fisico** è importante, perché è l'unico mezzo che può **umentare i livelli di colesterolo HDL**. Pratica settimanalmente almeno **150 minuti** di attività fisica, ottimali **300 minuti**.

Collaborazione scientifica

Dr.ssa **Erica Cassani**,

Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

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.