

Come abbassare il colesterolo in menopausa



INDICE

Perché in menopausa colesterolo e trigliceridi aumentano ?

Fino all'età della **menopausa**, che comincia mediamente intorno ai **50-55 anni**, le donne hanno un **minor rischio** di sviluppare **disturbi cardiovascolari** poiché **gli estrogeni e i progestinici** (i principali ormoni sessuali femminili) svolgono, tra le loro tante attività, un **effetto protettivo sulle arterie**, abbassando le probabilità d'insorgenza **dell'aterosclerosi** e di altre complicanze dei vasi. Con l'arrivo della menopausa, invece, la produzione di estrogeni **diminuisce fisiologicamente** e, con essa, **diminuisce** anche **la protezione dal rischio cardiovascolare**. Ecco perché gli esami del sangue (profilo lipidico) di molte donne in menopausa peggiorano e iniziano a presentare **alti livelli di colesterolo e trigliceridi**.

Il calo degli estrogeni nelle donne over 50 è, infatti, strettamente correlato a:

- **Colesterolemia**, cioè alti livelli di colesterolo totale nel sangue;
- **Alti livelli di colesterolo LDL**, quello definito "**cattivo**", che trasporta il grasso (colesterolo) dal fegato ai tessuti di tutto l'organismo della donna;
- **Diminuzione dei livelli di colesterolo HDL**, cioè quello definito "**buono**", che trasporta il grasso dai tessuti al fegato, agendo come "spazzino" dei vasi sanguigni;
- **Alti livelli di trigliceridi**, specialmente se si segue una dieta sbilanciata e poco sana, ricca di cibi che apportano tanti zuccheri aggiunti e grassi trans.

Quanto colesterolo puoi assumere in un giorno?

Un' adeguata assunzione di colesterolo non è considerata, di per sé, un fattore importante nel rischio cardiovascolare, questo perché la quantità di colesterolo assunta dal cibo regola quella prodotta dal nostro fegato (produzione endogena). È invece molto importante che il rapporto tra energia introdotta e consumata (**bilancio energetico**) sia in equilibrio poiché, quando questo rapporto subisce alterazioni (si introduce più energia di quella che si utilizza), **è una delle più comuni cause dell'aumento di peso**. In generale, una dieta media da 2.000 kcal al giorno ([qui](#) puoi calcolare gratis le tue), ad esempio, non dovrebbe apportare più di **250-300 mg/dl al giorno di colesterolo**.

Una donna in menopausa ha bisogno però di assumere **un po' meno calorie** rispetto al normale, di limitare certi alimenti e di prediligere altri, come **proteine nobili, omega 3 e calcio**.

- Iscriviti gratis al programma di controllo del peso [Calorie & Menu della Menopausa](#) per ottenere dei menu **personalizzati per le tue calorie giornaliere**, con tutti i nutrienti di cui hai bisogno in questa fase della vita; oppure puoi iscriverti alla [Dieta L.O.Ve. \(latto-ovo-vegetariana\)](#) se preferisci non mangiare carne né pesce, ma ottenere gli stessi benefici.

Quanto dovrebbe misurare il colesterolo?

L'eccesso di colesterolo nel sangue (ipercolesterolemia), in particolare di LDL, rappresenta **uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari** (es. [angina pectoris](#), infarto del miocardio, ictus cerebrale, ecc.), pertanto è bene che la donna in menopausa, già per natura maggiormente esposta ai problemi di cuore e vasi sanguigni, non superi i livelli indicati nella tabella che segue.

Colesterolo totale	<ul style="list-style-type: none">• fino a 200 mg/dl
Colesterolo LDL	<ul style="list-style-type: none">• fino a 160 mg/dl nelle persone che non presentano alcun rischio cardiovascolare• 130 mg/dl per quelle a basso rischio• uguale o inferiore a 100 mg/dl per chi presenta un elevato rischio• meno di 55 mg/dl per chi ha già subito un evento cardiovascolare (es. infarto, ictus)
Colesterolo HDL	<ul style="list-style-type: none">• non inferiore a 50 mg/dl

Colesterolo negli alimenti

Come detto al capitolo 3, è possibile ridurre i livelli elevati di colesterolo e trigliceridi con l'aiuto di una dieta varia ed equilibrata. Tuttavia, spesso si crede che sia indispensabile evitare certi alimenti poiché ricchi di colesterolo, come alcune carni, i salumi e i formaggi. Generalmente, si associa sempre il contenuto in grassi dell'alimento con il colesterolo, o comunque si pensa che quell'alimento ne faccia aumentare i livelli nel sangue. È convinzione comune che il colesterolo si trovi solo negli alimenti "grassi", in particolare in quelli con tanti grassi saturi. Invece, **si trova anche in quelli "magri"**, perché il colesterolo è parte indispensabile delle nostre cellule.

- Un esempio significativo è la quantità di colesterolo contenuta in due alimenti quasi sempre presenti nell'alimentazione degli italiani. Il petto di pollo è generalmente riconosciuto come un alimento "magro", infatti **una porzione di petto crudo** (un secondo piatto da 100 g) apporta circa **1 grammo** di grasso **e 60 mg di colesterolo**, mentre **una porzione di formaggio stagionato come**

Grana Padano DOP (50 g) ha circa **15 g di grassi e 50 mg circa di colesterolo**. Possiamo quindi facilmente dedurre che **la quantità di colesterolo** contenuta in un alimento **non è proporzionale al suo contenuto di grassi**.

- Per quanto riguarda i formaggi, poi, si pensa solitamente che contengano solo grassi saturi, **ma non è così**. A seconda delle varie lavorazioni, nei formaggi troviamo entrambi i grassi (saturi e insaturi), ma in proporzioni differenti. Grana Padano DOP, ad esempio, contiene il 68% di grassi saturi, ma anche il **28% di monoinsaturi** (come quelli dell'olio d'oliva) e il **4% circa di polinsaturi** (come quelli del pesce o delle noci). Questo formaggio, inoltre, apporta **la maggiore quantità di calcio** tra quelli comunemente più consumati, un minerale essenziale per la donna in menopausa che è maggiormente esposta al rischio di **osteoporosi**, oltre a **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine** importantissime per la salute come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **zinco, selenio e vitamina A**. Date le sue caratteristiche nutritive, Grana Padano DOP può essere inserito, nelle giuste quantità e frequenze, nella dieta varia ed equilibrata di chi è **intollerante al lattosio** (poiché ne è naturalmente privo), di chi ha **colesterolo e trigliceridi alti** e anche di chi ha l'**ipertensione arteriosa**.
- I grassi saturi del latte, infine, sono molto diversi da quelli della carne e producono effetti diversi sull'organismo. Lo sapevi? L'abbiamo spiegato in [questo articolo](#).

Come abbassare il colesterolo

I valori elevati di colesterolo nel sangue possono essere riportati nei limiti di norma secondo le indicazioni del proprio medico, che può prescrivere una dieta specifica o una terapia con farmaci ipocolesterolemizzanti (che fanno abbassare il colesterolo). Una **dieta equilibrata** e uno stile di vita sano e attivo possono essere di grande aiuto nel mantenere i valori di trigliceridi e colesterolo, soprattutto LDL, entro i limiti di norma; tant'è che nelle forme più lievi o responsive di ipercolesterolemia **una dieta adeguata può rappresentare l'unica terapia**. Tuttavia, se il tuo medico ti ha già prescritto una cura farmacologica per abbassare il colesterolo, magari perché hai una produzione endogena superiore alla norma (come avviene per l'**ipercolesterolemia familiare**), sappi che una buona alimentazione **può aumentare l'efficacia dei farmaci o degli integratori**, permettendoti di migliorare il tuo profilo lipidico.

Diciamo subito, però, che **non esistono alimenti che, da soli, siano in grado di abbassare il colesterolo**. I valori di LDL diminuiscono per una serie di **fattori che interagiscono tra loro: il dimagrimento** (se hai dei chili in eccesso), **la riduzione della circonferenza addominale** (strettamente correlata al grasso viscerale, più pericoloso per la salute), la pratica di **un'attività fisica regolare** e, naturalmente, una **sana alimentazione**, che limiti i grassi soprattutto **idrogenati** e gli **zuccheri aggiunti** (poiché diventano depositi di grasso se il corpo non li utilizza).

Quindi, nel contesto di uno stile di vita sano, possiamo dire che alcuni cibi possono aiutarti a far scendere i valori elevati di colesterolo e trigliceridi, come:

- **Frutta fresca** (due porzioni al giorno) e **verdura di stagione** (tre o più porzioni al giorno, cruda e cotta), in quanto apportano ottime quantità di **vitamine, antiossidanti e fibre**, nutrienti che riducono il rischio cardiovascolare globale.
- **Legumi**, come **piselli, fagioli, ceci, lenticchie**, ecc., da consumare due-quattro volte alla settimana come secondo piatto - non come contorno! - oppure come **piatto unico** se associati alla pasta o al riso, preferibilmente integrali (es. pasta e fagioli, risi e bisì). I legumi sono una fonte di proteine vegetali, quindi vanno mangiati in alternanza a carne, pesce, uova, latte e derivati come Grana Padano DOP. **Legumi, cereali integrali, frutta e verdura contengono tantissime fibre**, che aiutano a ridurre l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri semplici.
- La soia, come i germogli o i fagioli (edamame), aiuta a combattere il colesterolo alto, inoltre contiene **isoflavoni** che possono mitigare molti altri sintomi e rischi per la salute legati alla menopausa: leggi [questo articolo](#).
- **Pesce**, possibilmente privilegiando quello azzurro (es. acciughe o alici, sardine, sgombro, ecc.) e il salmone per il loro elevato contenuto di **grassi omega 3**, che contribuiscono ad alzare il colesterolo HDL (quello buono), migliorare i livelli di trigliceridi e quindi possono abbassare il rischio cardiovascolare generale.
- **Frutta secca** come **noci, mandorle, nocciole** e **semi come semi di lino, di girasole**, ecc., poiché sono fonti naturali di omega 3. Attenzione solo alle quantità: un pugno (20-30 g) di frutta secca è più che sufficiente in una giornata, in quanto particolarmente calorica.
- **Oli vegetali polinsaturi o monoinsaturi**, come l'**olio extravergine d'oliva**, l'olio di semi di lino, di riso o gli oli monoseme (es. soia, girasole, mais, arachidi, etc.), da preferire a tutti gli altri condimenti (burro, margarine, ecc.).

- **Acqua**, preferibilmente non gassata, almeno **1,5-2 litri al giorno**. Se fai fatica a bere tanta acqua, puoi bere anche tisane o infusi purché **non zuccherati**.

Leggi e scarica gratuitamente [questa dieta](#) per ottenere l'elenco completo degli **alimenti consigliati e sconsigliati in caso di colesterolo alto**.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Laura Iorio

medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

[Cholesterol and atherosclerosis: modulation by estrogen](#), Matthias Barton ¹, PMID: 23594711 DOI: 10.1097/MOL.0b013e3283613a94

[Metabolic implications of menopause](#), Hanah N Polotsky ¹, Alex J Polotsky, PMID: 20865657, DOI: 10.1055/s-0030-1262902

[Lipid profile differences during menopause: a review with meta-analysis](#), Ananthan Ambikairajah ¹, Erin Walsh, Nicolas Cherbuin, PMID: 31567869 DOI: 10.1097/GME.0000000000001403

[Banca Dati di composizione degli Alimenti per studi epidemiologici in Italia](#), IEO

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.