

Colesterolo



TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE

Quali alimenti privilegiare e quali evitare

Differenza tra colesterolo buono e cattivo



COME PROTEGGERSI?
QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO?

TUTTI I VALORI DEL COLESTEROLO



www.melarossa.it la tua dieta personalizzata

Melarossa.it è il primo e più completo portale di alimentazione e benessere - realizzato con la supervisione della SISA, Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione - che aiuta a dimagrire e a restare in forma con diete personalizzate, scientificamente bilanciate e completamente gratuite.



Le diete sono elaborate sulla base delle caratteristiche di ciascun utente - peso, stile di vita, preferenze alimentari, obiettivo di dimagrimento - e permettono di perdere fino a un chilo a settimana in totale sicurezza per la salute, garantendo l'equilibrio di macro e micro nutrienti.



Dimagrire con Melarossa è facile grazie ad oltre 15mila menu diversi, centinaia di ricette leggere e gustose ispirate ai piatti della tradizione italiana e tanti servizi che rendono la dieta ancora più semplice da seguire: la lista della spesa da portare con sé al supermercato, i conta calorie che informano sull'apporto di centinaia di alimenti e sul dispendio di decine di attività, un filo diretto con gli esperti di ogni settore - dal nutrizionista alla psicologa, dall'esperto fitness al cuoco - che aiutano a restare in forma con video e consigli personalizzati.



Un percorso di educazione alimentare, più che una semplice dieta, pensato per diffondere la cultura del mangiar sano e per insegnare che è possibile dimagrire e nutrirsi con equilibrio senza rinunciare al gusto. Per questo, a disposizione dei lettori di Melarossa ci sono ogni giorno tante news sempre aggiornate dal mondo dell'alimentazione, del benessere, del fitness, della moda e della bellezza, tanti canali social in cui scambiarsi consigli, esperienze e ricette.



COLESTEROLO: tutto quello che devi sapere

INDICE

🍏 Cos'è il colesterolo

🍏 Differenza tra colesterolo buono e cattivo

🍏 I valori della colesterolemia

🍏 Quando diventa pericoloso il colesterolo

🍏 I sintomi del colesterolo alto

🍏 Come proteggerti

🍏 Cosa provoca

🍏 Come si può abbassare

🍏 Quali cibi mangiare

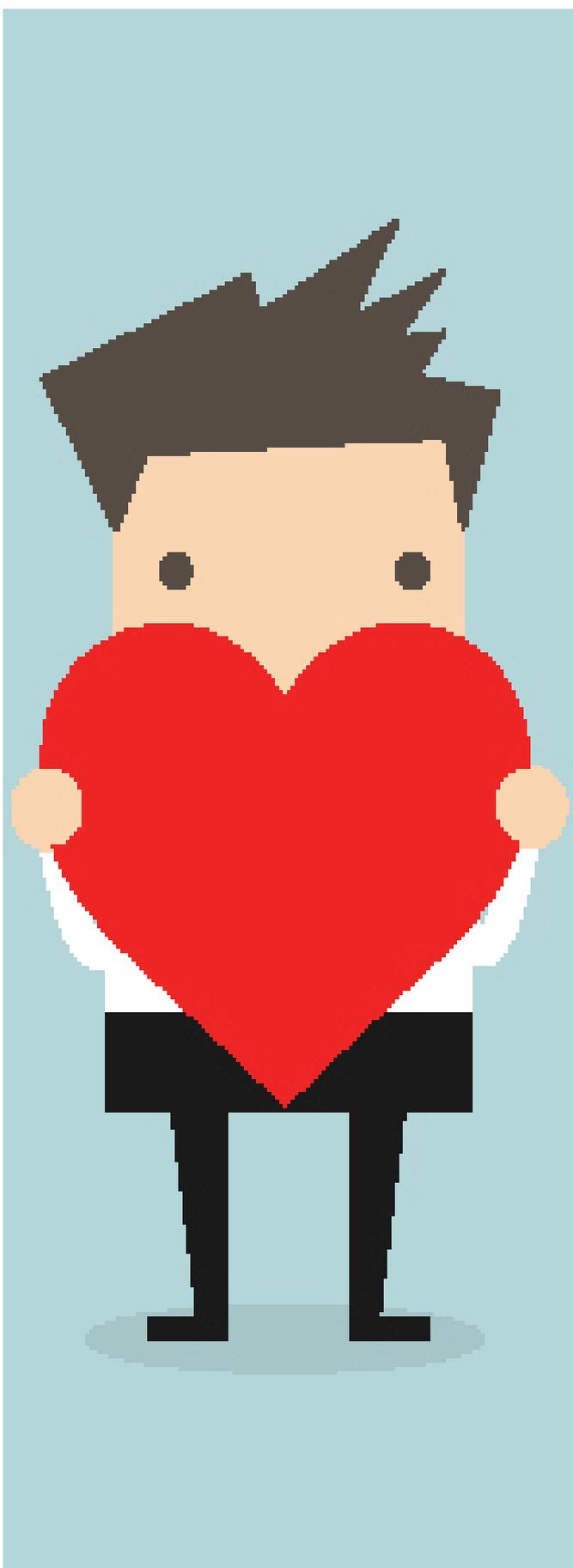
🍏 Quali cibi evitare



Cos'è il colesterolo?



Il tuo corpo ha bisogno di un certo livello di colesterolo, perché questa sostanza svolge diverse funzioni importanti per l'organismo: è coinvolta nei processi di digestione in quanto molecola base per la sintesi dei sali biliari, partecipa alla sintesi della vitamina D, favorisce la costruzione della parete delle cellule e produce sostanze necessarie alla vita, come il cortisone e gli ormoni sessuali.



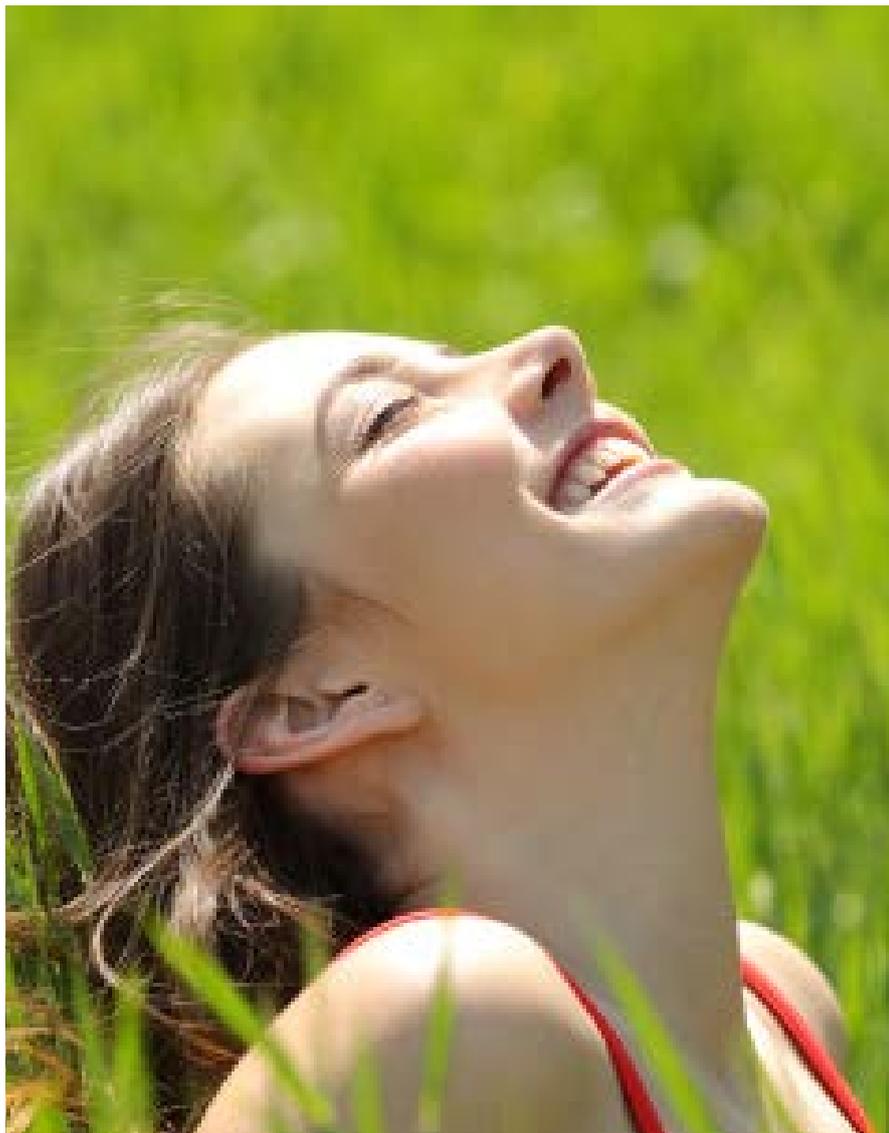
Quando però i valori della colesterolemia nel sangue diventano troppo alti – soprattutto quando aumenta troppo il livello di quello LDL, il cosiddetto colesterolo cattivo – allora questo grasso tende ad accumularsi nelle arterie, incluse quelle del cuore, creando delle placche che ostruiscono il passaggio del sangue, determinando così il rischio di attacchi cardiaci, ictus e altre complicazioni cardiovascolari.

Allo stesso modo, un valore troppo basso di quello HDL, il colesterolo buono, può provocare conseguenze altrettanto negative per il tuo sistema cardiovascolare.

Colesterolo totale, colesterolo LDL e colesterolo HDL: tutte le differenze

Siamo abituati a sentir parlare di colesterolo buono e cattivo e questo potrebbe far pensare che ne esistano due tipi diversi: in realtà ciò che è diverso non è la sostanza, ma il modo in cui viene trasportata all'interno del tuo corpo.

Il colesterolo è una molecola di grasso - appartenente con i trigliceridi alla famiglia dei lipidi - che come tutti i grassi, per essere trasportata nel sangue, deve essere incapsulata dentro degli involucri proteici, detti lipoproteine, di cui esistono diverse tipologie.



A seconda delle differenti lipoproteine che trasportano il colesterolo nel sangue si parla di:

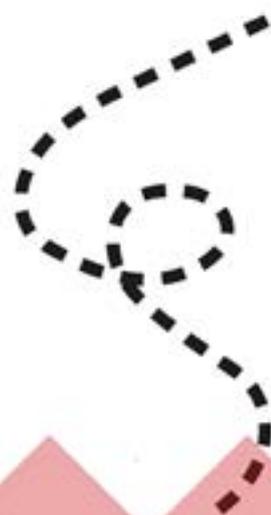


- **Colesterolo LDL:** detto anche cattivo e trasportato dalle Low Density Lipoprotein.
- **colesterolo HDL:** detto anche buono e trasportato dalle High Density Lipoprotein.
- **colesterolo VLDL:** Very Low Density Lipoprotein, deputato principalmente al trasporto dei trigliceridi.

Il colesterolo totale è la somma di LDL + HDL + VLDL.

Colesterolo buono e cattivo

I termini “buono” e “cattivo” si riferiscono al tipo di comportamento tenuto dalle HDL e dalle LDL nel loro tragitto nel sangue verso le cellule:



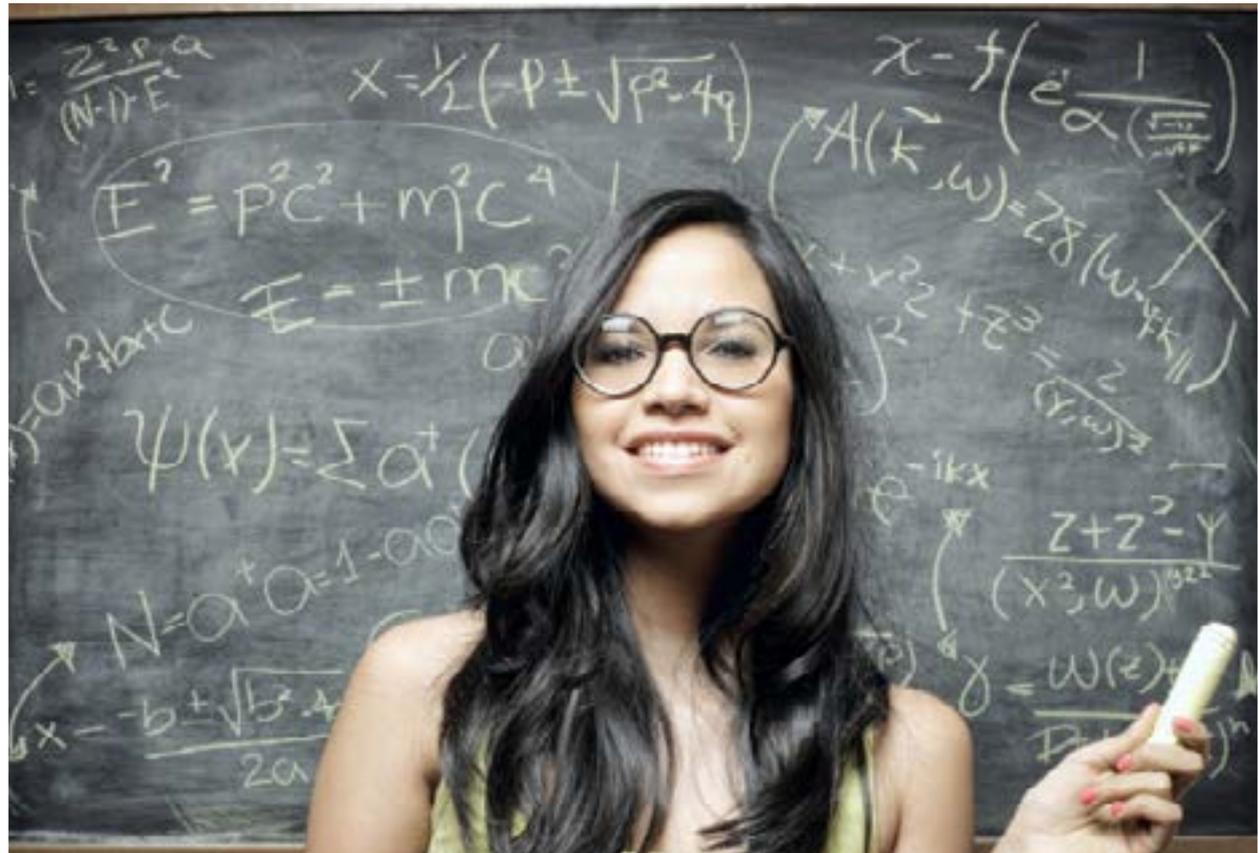
Quello cattivo si deposita a livello delle arterie e forma la placca arteriosclerotica.



Quello buono invece funge da “spazzino” dei vasi sanguigni, poiché rimuove il colesterolo LDL dalle arterie e lo riporta al fegato.



Tutti i valori del colesterolo



Mediamente il valore di colesterolo totale nel sangue dovrebbe essere inferiore a 200mg per 100ml di sangue, sia per gli uomini che per le donne.

Per la salute dei nostri vasi sanguigni, la quantità di quello cattivo dovrebbe rimanere entro i 70-100mg, come suggerisce anche la Società Europea di Cardiologia. Per diminuire ulteriormente il rischio di malattie cardiache, il valore di quello HDL dovrebbe essere superiore ai 40mg.



Ecco quali sono i valori del colesterolo:

Valore basso o ottimale:

colesterolo totale inferiore a 200mg/dl.

Valore normale:

colesterolo totale compreso tra 120mg/dl e 220mg/dl. I valori compresi tra 200 e 220

rappresentano già una situazione a rischio di patologia su cui sarebbe opportuno intervenire.

Valore alto: colesterolo totale superiore ai 220mg/dl. È necessario l'intervento del medico per una terapia adeguata.

Quando diventa pericoloso il colesterolo?



Quando nel tuo sangue ne circola troppo, perché tende a depositarsi sulle pareti delle arterie, dando origine a quel processo chiamato **arteriosclerosi**.

Quello che in pratica succede è che si producono delle escrescenze (delle placche simili alle incrostazioni che si depositano nei tubi dell'acqua) che tendono a crescere sempre di più, causando un'accelerazione del processo di invecchiamento e occlusione vascolare. Se poi l'occlusione avviene improvvisamente, può dare origine alla **trombosi**, **all'infarto** o **all'ictus**.

Inoltre, devi tenere presente che anche un livello elevato di **trigliceridi**, pur non favorendo direttamente l'arteriosclerosi, è un fattore spesso associato a valori alti di LDL e bassi di HDL.

Sintomi del colesterolo alto

Purtroppo l'ipercolesterolemia è assolutamente asintomatica e ci si può accorgere del problema solo attraverso le analisi del sangue.



Se il medico lo ritiene opportuno, si possono cominciare a eseguire dei test di rilevazione del colesterolo già in giovane età, dai 20 anni in poi. Il test dovrebbe poi essere ripetuto a cadenza regolare, ogni cinque anni circa, a meno che i risultati non rivelino già dei valori fuori norma e allora è necessario procedere a controlli più ravvicinati.

Talvolta i depositi di colesterolo diventano visibili quando si localizzano sulla pelle, sulle palpebre o sui tendini.

I fattori di rischio



Per evitare l'insorgenza di patologie legate a un livello alto di colesterolo LDL, è anche importante abbassare o eliminare tutti gli altri fattori di rischio che possono contribuire al danno cardiovascolare, come:

- Sovrappeso:** Considera che un indice di massa corporea (BMI) di 30 o superiore alza il rischio di ipercolesterolemia;
- Sedentarietà:** Praticare un'attività fisica regolare aiuta ad aumentare l'HDL e ad abbassare l'LDL;
- Fumo:** Le sostanze contenute nel fumo di sigaretta tendono a danneggiare le pareti dei vasi sanguigni, rendendo più facile l'accumulo di depositi di grasso. Il fumo causa anche un abbassamento dei livelli di HDL;
- Girovita in eccesso:** Il rischio si alza nell'uomo se la circonferenza vita supera i 102 centimetri, mentre nella donna se supera gli 88 centimetri;
- Altre malattie coinvolte nel rischio cardiovascolare:** Il diabete, che causa glicemia alta che danneggia il rivestimento delle arterie, alzando i valori di LDL e riducendo gli HDL. Anche l'ipertensione è da tenere sotto controllo.

Perchè l'ipercolesterolemia è pericolosa?

Il colesterolo alto causa l'arteriosclerosi, ossia un accumulo di depositi sulle pareti delle arterie, delle placche che tendono a ostruire i vasi sanguigni, riducendo così il flusso del sangue.

Questa situazione comporta dei rischi molto grandi per la tua salute, con complicazioni di diverso genere e portata, quali:

-Angina pectoris, cioè un dolore al torace provocato dall'insufficiente ossigenazione del muscolo cardiaco a causa di una transitoria diminuzione del flusso sanguigno attraverso le arterie coronarie;

-Infarto, cioè la necrosi di un tessuto per ischemia, cioè per grave deficit di flusso sanguigno.

-Ictus, cioè il danno cerebrale acuto che si verifica quando avviene una scarsa perfusione sanguigna al cervello.



Come proteggersi?

Una delle principali cause del colesterolo alto è un'alimentazione scorretta. La dieta mediterranea, insieme a un'attenta limitazione nell'assunzione dei grassi, può contribuire a ridurre il colesterolo nel sangue del 5-10%, e di conseguenza il rischio di una malattia cardiovascolare del 20%

Le regole d'oro a tavola

- limitare il consumo di grassi in generale;
- sostituire i grassi saturi (burro, formaggi, carne grassa, insaccati) con quelli polinsaturi (pesce, oli vegetali non tropicali) e monoinsaturi (olio di oliva);
- aumentare il consumo di frutta, verdura e legumi;
- limitare il consumo di dolci;
- limitare il consumo di alcol.

Come abbassare il colesterolo?

La strategia di intervento per abbassare il colesterolo cattivo LDL, a vantaggio di quello buono HDL, non può concentrarsi su un solo aspetto, ma deve coinvolgere il tuo stile di vita in maniera più ampia. Infatti, se curare l'alimentazione riducendo i grassi saturi e quelli idrogenati è di grande importanza, altrettanto fondamentale è abbinarci uno stile di vita più attivo che ti aiuti a eliminare un eventuale sovrappeso.



La dieta mediterranea è proprio sinonimo di stile di vita sano ed equilibrato ed è in grado di proteggere il nostro organismo e di garantirgli benessere.

Lo fa ripartendo i macronutrienti in maniera proporzionata:



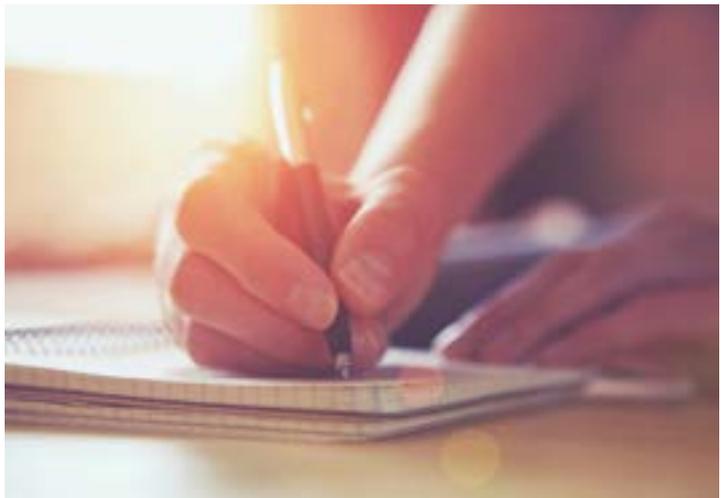
-15% di proteine;

-45-60% di carboidrati, dei quali 80% di glucidi complessi (pasta, pane, riso, mais, ecc.) e il restante 20% di zuccheri semplici;

-25-30% di lipidi (olio di oliva in primis), utilizzando di questa percentuale solo un terzo per i grassi saturi.

Questa semplice ripartizione, unita ad alcune buone norme di alimentazione, è il primo passo per combattere l'aumento dei livelli di colesterolo nel sangue.

Quando programmi la tua dieta quotidiana per abbassare i livelli di colesterolo, ricordati sempre queste regole:



- Cerca** di mangiare pane, pasta, pizza in quantità controllata e limitare i dolci. Il totale dei carboidrati dovrebbero costituire un po' meno della metà del totale dell'apporto calorico e gli zuccheri semplici non dovrebbero superare il 10% del totale delle calorie;
- Cerca** di limitare formaggi molto grassi, preferendo quelli magri come la ricotta;
- Cerca** di limitare salumi grassi e carne grassa;
- Evita** i cibi contenenti grassi idrogenati o margarine;
- Per il quantitativo di lipidi previsti**, cerca sempre di preferire alimenti che contengano acidi grassi polinsaturi, come gli omega 3, contenuti nel pesce azzurro, nel salmone, nel tonno e nelle noci e grassi monoinsaturi, come l'acido oleico contenuto prevalentemente nell'olio di oliva extravergine;
- Cerca** di assumere le fonti proteiche suddividendole in un terzo da carni, latte e formaggi, un terzo da pesce e un terzo da vegetali come i legumi.

Quali alimenti privilegiare in caso di ipercolesterolemia?

Come dicevamo la dieta mediterranea è in grado di incidere positivamente sui livelli di colesterolo nel sangue. In particolare, questi sono gli alimenti che dovresti preferire nel caso di colesterolo alto:

Verdura, frutta, cereali e legumi

Ortaggi, frutta, cereali e legumi sono al primo posto nella classifica degli alimenti amici del tuo cuore, perché il colesterolo è presente solo negli alimenti di origine animale.

Cerca di mangiare i legumi da 2 a 4 volte a settimana, dando spazio anche alla soia, che è in grado di ridurre la produzione di colesterolo da parte del fegato.

Poi, 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno, abitudine che ti assicura vitamine, antiossidanti che riducono il rischio cardiovascolare globale e fibra. Per le verdure, preferiscile crude e cerca di limitare i condimenti. Per la frutta, scegli quella di stagione e con minor contenuto di zuccheri.

Tra i cereali, l'avena è un alimento ottimo per combattere l'insorgenza di ipercolesterolemia, in quanto contiene il beta-glucano, capace di assorbire il colesterolo LDL, permettendo al corpo di espellerlo.



Fibre

La fibra vegetale riduce l'assorbimento intestinale del colesterolo. Un motivo in più per privilegiare verdure (meglio se crude) e legumi già menzionati e anche pane, pasta e riso integrali.

Pesce

Il pesce, soprattutto quello azzurro, per la particolare composizione del suo grasso, può essere consumato anche da chi ha problemi di colesterolo. Anzi, un consumo di 2/3 volte a settimana è consigliato a tutti.

Limitare invece i molluschi e i crostacei (una sola volta a settimana) e scegliere cotture sane, come quella al vapore. Vanno bene anche le cotture alla griglia e al cartoccio, mentre dovresti evitare il più possibile le frittiture.

Carni

Puoi inserire nella tua alimentazione sia la carne rossa che la bianca, ma dovresti cercare di scegliere i tagli più magri, privandoli anche del grasso visibile.

Lo stesso vale per il pollame che andrebbe consumato senza pelle.

Insaccati e prosciutti

Gli insaccati magri, come la bresaola o il prosciutto crudo, quello cotto o lo speck, a cui si può togliere il grasso, possono essere assunti come pietanza sino a 2 volte la settimana in porzioni di 50 grammi per l'adulto (corrispondenti a circa 3 fette di prosciutto) e 30-40 grammi per i bambini.

Uova, formaggi, latte e yogurt

Le uova apportano molti grassi saturi e colesterolo, che sono contenuti soprattutto nel tuorlo, quindi cerca di consumarne uno o al massimo due a settimana, preferibilmente sode o alla coque.

Il latte dovrebbe essere sempre scremato o parzialmente scremato, cioè con un contenuto di grassi ridotto. Stesso discorso per i formaggi stagionati che, a causa dell'elevato contenuto di grassi dovrebbero essere evitati.

Non sarebbe male avere la stessa accortezza anche con gli yogurt, preferendo quelli senza zuccheri e magari con pochi grassi.

Condimenti

Assoluta preferenza all'olio di oliva, un grasso monoinsaturo che, come tutti i grassi insaturi di origine vegetale, può abbassare il livello di colesterolo cattivo.

Anche l'olio di semi di lino può essere un'alternativa, perché contiene gli acidi grassi omega-3. Da evitare burro, lardo e strutto, grassi saturi di origine animale che possono favorire l'aumento del colesterolo cattivo.

Quali cibi evitare?

Per mantenere sotto controllo il colesterolo gli esperti suggeriscono di limitare:



- Tutti i **grassi animali** come burro, lardo, strutto, panna
- Gli **oli vegetali saturi**, come quello di palma e di cocco
- La **pasta all'uovo** o i prodotti da forno confezionati con uova, che vanno limitate a 2/3 a settimana calcolando anche i prodotti che le contengono
- Le **frattaglie**, come fegato, cervello, reni
- Gli **insaccati ad elevato tenore in grassi saturi** e colesterolo, come salame, mortadella ecc.
- Il **latte intero** o condensato
- Lo **yogurt intero**
- I **formaggi ad elevato tenore in grassi saturi** e colesterolo
- Certi tipi di **frutta esotica**, come avocado o noci di cocco
- le **bevande alcoliche**

**mela
rossa**



Contatti:



www.melarossa.it