



# “Ipercolesterolemia e rischio cardiovascolare”

Il **colesterolo** è un grasso essenziale poiché rappresenta la molecola di partenza per la sintesi di vitamina D, ormoni steroidei e acidi biliari. Inoltre, ha un ruolo strutturale molto importante: infatti è uno dei componenti delle membrane cellulari dove ne regola la fluidità.

Essendo una molecola lipofila, il colesterolo non può circolare libero nel sangue e di conseguenza viene trasportato dalle lipoproteine, aggregati molecolari che lo inglobano al loro interno. Esistono due tipi di lipoproteine:

- ❖ **LDL** (*Low Density Lipoprotein*) → note comunemente come “colesterolo cattivo” in quanto veicolando il colesterolo dal fegato verso le arterie, possono depositarsi lungo le pareti di questi vasi e causare danni (*aterosclerosi* – ostruzione delle arterie)
- ❖ **HDL** (*High Density Lipoprotein*) → note comunemente come “colesterolo buono” poiché veicolano il colesterolo dalle arterie al fegato, operando quindi una sorta di “pulizia”.

## Da dove proviene il colesterolo presente nel nostro organismo?

Al contrario di quanto siamo normalmente portati a pensare, la quota di colesterolo assunta tramite gli alimenti è molto limitata; buona parte di esso deriva dalla sintesi endogena nel fegato. Infatti, negli ultimi anni l’attenzione sul solo colesterolo alimentare è stata de-enfatizzata e ora si guarda più all’influenza dei **grassi saturi e trans** sull’aumento del colesterolo plasmatico.

La preoccupazione diffusa riguardo il colesterolo nella dieta è per lo più legata al fatto che nei **soggetti sensibili**, ovvero coloro che sono meno capaci di ridurre l’assorbimento intestinale o /o sopprimerne la sintesi endogena, il colesterolo alimentare può associarsi ad un aumento della colesterolemia, in maniera proporzionale tra LDL e HDL; per la restante parte della popolazione non sembra esserci nessuna associazione significativa.

Il colesterolo è esclusivamente presente in cibi di origine animale, e le fonti principali sono le carni (bovine ma anche pollame), tuorlo d’uovo, crostacei e

latticini. Uova e cibi contenenti uova sono tra le fonti principali di colesterolo, tuttavia studi recenti hanno dimostrato che un consumo di uova ragionevole non ha effetti negativi sulla colesterolemia in popolazioni sane, quindi non vanno assolutamente demonizzati!

## Come tenere sotto controllo i livelli di colesterolo con l’alimentazione?

Per la prevenzione cardiovascolare più che privarsi completamente di cibi ad alto contenuto di colesterolo è importante controllare in generale l’apporto di grassi della dieta abituale, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo. La riduzione dei grassi saturi e degli acidi grassi trans e la loro sostituzione con acidi grassi mono e polinsaturi, migliora il profilo lipidico e lipoproteico riducendo così il rischio cardiovascolare. Consigli pratici:

- ✓ **Ridurre il consumo di carni rosse, formaggi** e di prodotti soggetti a trasformazione industriale; **preferire il consumo di carni bianche**, che hanno un contenuto minore di grassi saturi.
- ✓ **Prediligere il consumo di cereali integrali e legumi** → entrambi sono ricchi in fibre che hanno un effetto diretto sulla riduzione dei livelli plasmatici di colesterolo, limitandone l’assorbimento a livello intestinale (alcuni studi hanno dimostrato che i *beta-glucani* una tipologia di fibra solubile presente in *orzo* e *avena*, riducono fortemente i livelli plasmatici di colesterolo LDL)
- ✓ **Frutta e verdura di stagione in abbondanza** → oltre alle fibre sono ricche di *fitocomposti* (es. polifenoli) che contrastano l’ossidazione del colesterolo (fenomeno che può favorire la formazione della placca aterosclerotica)
- ✓ **Consumare il pesce (specie quello azzurro)** → è ricco di omega3 che diminuiscono il contenuto complessivo di colesterolo nel sangue ed aumentano il colesterolo HDL. Ottime “alternative vegetali” fonti di omega3 sono la frutta a guscio e i semi oleosi (es. semi di lino)
- ✓ **Usare l’olio EVO come condimento (a crudo!)**
- ✓ **Non dimenticare il movimento!** Per migliorare il profilo lipidico è raccomandata l’attività fisica di bassa intensità e di lunga durata (es. jogging, nuoto).