

Colesterolo Totale

Le concentrazioni del colesterolo totale e delle sue frazioni nel sangue sono in stretta relazione alla malattia aterosclerotica dei vasi e al rischio delle patologie cardiovascolari e cerebrovascolari.

Fattori che influenzano la colesterolemia sono: variazioni circadiane, variazioni annue (aumenta in estate e diminuisce in inverno), l'alcool (aumento), fumo (aumento), dieta ipolipidica (diminuzione), sangue capillare (il prelievo dal polpastrello fornisce mediamente valori inferiori rispetto a quelli ottenuti da sangue venoso), farmaci, malattie infiammatorie (aumento).



Per la determinazione della colesterolemia totale non è necessario il digiuno, ma si può eseguire l'analisi anche dopo l'assunzione di cibo.

valore desiderabile < **200mg/dl**.

da: www.fondazioneveronesi.it

L'ipercolesterolemia (cioè un colesterolo oltre i 240 mg/dl), è aumentato negli ultimi 10 anni in entrambi i sessi: **interessa il 38% degli italiani contro il 24% del 1998-2002**. Sono i dati presentati quest'anno dell'Osservatorio epidemiologico cardiovascolare Iss-Anmco (Istituto superiore di sanità-Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri)/Health Examination Survey. Tra i fattori che possono controllare l'ipercolesterolemia, il ruolo più importante spetta alla dieta: alimenti di origine vegetali e pochi grassi sono la migliore prevenzione. Ma non va dimenticato neppure l'apporto di un corretto stile di vita e l'attività fisica.

IL COLESTEROLO – Il colesterolo è un grasso presente nel sangue, in gran parte prodotto dall'organismo e in minima parte introdotto con la dieta, che svolge diverse funzioni importanti nell'organismo. Esso è coinvolto nel processo di digestione, grazie alla formazione della bile; partecipa alla produzione di vitamina D, utile per la salute delle ossa; favorisce la costruzione della parete delle cellule, in particolare del sistema nervoso; consente la formazione di ormoni come il testosterone e gli estrogeni. Il colesterolo, però, non è tutto uguale: **si distingue infatti il colesterolo 'LDL', cosiddetto "cattivo"** poiché si deposita nelle pareti delle arterie aumentando il fattore di rischio di arteriosclerosi e di malattie cardiovascolari (infarto cardiaco, ictus cerebrale), **dal colesterolo 'HDL', quello "buono"**, che non provoca alcun danno alle arterie ma, anzi, rimuovendo il colesterolo dalle pareti dei vasi per trasportarlo al fegato, è garanzia di protezione, se presente in buona quantità. L'aumento della colesterolemia non è prerogativa solo dell'adulto, ma può verificarsi, soprattutto per motivi genetici, anche nel bambino (la cosiddetta ipercolesterolemia familiare, che conta un caso ogni 500 abitanti).

Un'influenza importante nel controllo dei livelli di colesterolo è svolto dall'alimentazione: infatti la correzione dello stile alimentare, nelle forme lievi, può rappresentare la sola terapia, ma anche in associazione con una terapia farmacologica, una alimentazione adeguata può potenziare l'efficacia dei farmaci ipocolesterolemizzanti e permettere di ridurre la posologia e gli eventuali effetti collaterali.

LA DIETA ANTI-COLESTEROLO: GLI ALIMENTI DA PRIVILEGIARE - La dieta di impronta mediterranea è in grado di incidere positivamente sui livelli di colesterolo nel sangue e diventare un'arma efficace per difendersi dall'ipercolesterolemia. Ecco, dagli esperti, innanzitutto i consigli sugli alimenti da mettere in tavola:

- **Verdura, cereali e legumi:** sono gli amici del cuore. Il colesterolo è infatti presente solo negli alimenti di origine animale. Nell'impostare uno schema alimentare è quindi buona norma puntare soprattutto sul consumo di questi alimenti vegetali. In particolare è bene mangiare i legumi da 2 a 4 volte la settimana, privilegiando lupini o soia (in grado di ridurre la produzione del colesterolo da parte del fegato) e 2-3 porzioni di verdure e 2 di frutta al giorno (che riducono le calorie nell'alimentazione abituale e contribuiscono con le vitamine e gli antiossidanti in esse contenute a ridurre il rischio cardiovascolare globale).
- **Il giusto condimento.** La colesterolemia è influenzata dal tipo di grassi presenti nella dieta: quelli saturi, di origine animale, ne provocano l'aumento, mentre quelli insaturi, di origine vegetale, possono abbassarla. In particolare sono da evitare burro, lardo, strutto a favore di oli vegetali polinsaturi o monoinsaturi come l'olio extravergine di oliva o di semi (soia, girasole, mais, arachidi). Di recente è comparso sul mercato anche l'olio di riso, che vanta proprietà anticolesterolo.
- **Meno grassi in generale.** Quando si parla di grassi, occorre rivolgere l'attenzione non soltanto ai condimenti, ma anche a limitare quelli presenti naturalmente nei cibi. Insaccati, formaggi, uova contengono quantità piuttosto elevate di grassi che influenzano negativamente il tasso di colesterolo. Attenzione anche al tipo di latte e latticini: è indicato il latte scremato o parzialmente scremato, lo yogurt a bassa percentuale di grassi e fra i formaggi quelli meno grassi, come i fiocchi o i latticini.
- **Le fibre costituiscono un aiuto importante.** La fibra vegetale riduce l'assorbimento intestinale del colesterolo. Un motivo in più per riservare ai già ricordati legumi e verdure un posto d'onore nei menù, queste ultime possibilmente consumandole crude in insalata. Anche il pane sarà preferibilmente integrale, proprio per il suo maggior contenuto di fibra, così come la pasta e il riso. Sono consigliate anche avena, orzo e farro.
- **Via libera al pesce.** Il pesce, per la particolare composizione del suo grasso, può essere consumato anche da chi ha problemi di colesterolo. Anzi, un consumo di almeno 2-3 volte alla settimana, fatta eccezione per i molluschi e crostacei da limitare a una - è addirittura consigliato, con preferenza per i pesci cotti alla griglia, al cartoccio, al vapore e evitando il più possibile le frittiture.
- **La carne, sia rossa che bianca,** può fare parte della dieta, ma deve provenire da un taglio magro e privato del grasso visibile. Il pollame invece deve essere senza pelle.
- **Cucinare senza grassi.** Preferire come metodi di cottura la bollitura, il vapore, le microonde o la grigliatura piuttosto che la frittura o la cottura in padella.

ALIMENTI DA LIMITARE O EVITARE – Non tutto ciò che è buono e saporito fa bene. Per mantenere sotto controllo il colesterolo, gli esperti suggeriscono di limitare (meglio ancora eliminare):

- **Grassi animali** quali burro, lardo, strutto, panna.
- **Oli vegetali saturi:** palma e cocco.
- **Pasta all'uovo** o prodotti da forno confezionati con uova. Limitare il consumo di uova intere o tuorli a 2-3 a settimana (compresi i prodotti che le contengono).
- **Fratraglie** (fegato, cervello, reni), insaccati ad elevato tenore in grassi saturi e colesterolo. Gli insaccati magri (bresaola) o a cui si può togliere il grasso (prosciutto, speck) possono essere assunti come pietanza sino a 2 volte la settimana in porzioni di 50 grammi (corrispondenti a circa 3 fette di prosciutto) per l'adulto e 30-40 grammi per i bambini.
- **Latte intero o condensato**, yogurt intero, formaggi ad elevato tenore in grassi saturi e colesterolo.
- **Frutta esotica:** avocado, noci di cocco.
- **Bevande alcoliche** (soprattutto nei casi di ipercolesterolemia associata a ipertrigliceridemia).
- **Caffè:** il rapporto tra caffè e colesterolemia spesso dipende dal tipo di miscela e dalla modalità di preparazione. Meglio scegliere la qualità arabica, più pregiata e meno ricca in caffeina, e non superare le 3 tazzina al giorno. Non ci sono evidenze, se il caffè decaffeinato possa influire favorevolmente sui livelli di colesterolo.

STILE DI VITA – L'alimentazione, da sola, però non basta. Essa deve essere supportata e completata con uno stile di vita sano. Gli esperti raccomandano infatti di fare attenzione anche a:

- **Non fumare**, poiché il fumo fa abbassare i livelli di colesterolo 'buono' (oltre che a danneggiare le arterie).
- **Praticare attività fisica** che aumenta il colesterolo 'buono' a scapito di quello 'cattivo'. La scelta va sempre effettuata nell'ambito di sport aerobici, quali ciclismo, ginnastica aerobica, ballo, nuoto, calcio, basket, pallavolo, cammino a passo veloce (4-5 km/ora), abbandono del mezzo di locomozione e uso delle gambe.
- **Eliminare i chili e soprattutto il girovita in eccesso**, arrivando a valori inferiori a 88 cm per la donna e a 102 cm per gli uomini.
- **Controllare con l'aiuto del medico eventuali patologie coesistenti**, in particolare ipertensione arteriosa e diabete mellito.

*Testo di **Francesca Morelli***

*Consulenza: **Prof. Roberto Volpe**, Specialista in nutrizione e dottore di ricerca in prevenzione delle malattie cardiovascolari, ricercatore del Consiglio Nazionale delle Ricerche (Cnr)*

Ultima modifica :1/11/2013 alle 19:23