



ANDID RISPONDE / domande ricorrenti



L'esperto risponde!



Come posso controllare il colesterolo attraverso l'alimentazione?

Una corretta alimentazione può essere un'arma fondamentale per controllare i livelli di colesterolo nel sangue, sia in termini di cura che di prevenzione.

I principali errori alimentari che favoriscono l'aumento del colesterolo sono il consumo di quantità eccessive di grassi di origine animale, chiamati grassi saturi, e di colesterolo, contenuti in carni grasse, formaggi, latticini, insaccati, burro e condimenti animali, prodotti dolciari farciti, contenenti panna, creme, ecc...

I grassi contenuti negli oli vegetali (chiamati polinsaturi) ed in particolare nell'olio extravergine d'oliva (monoinsaturi) hanno invece un effetto positivo perché tendono ad abbassare i livelli di colesterolo LDL, denominato anche "colesterolo cattivo".





È pertanto importante:

- limitare il consumo di grassi in generale, ed in particolare:
 - limitare il più possibile il consumo di alimenti ricchi in grassi saturi: carni grasse, formaggi, latticini, insaccati (salsicce, wurstel, salame, mortadella), burro e condimenti animali, prodotti dolciari farciti, contenenti panna, creme, ecc...);
 - limitare il consumo di cibi con elevato contenuto di colesterolo, come le uova, a non più di due volte a settimana. Fanno parte di questa categoria anche le frattaglie (cervello, fegatini, rognone);
 - preferire il consumo di grassi vegetali come condimento per tutte le pietanze, ed in particolare dell'olio extravergine di oliva. Tenere comunque presente che tutti gli oli e i grassi da condimento hanno un elevato valore energetico, e vanno pertanto limitati a circa 30 - 40 g al giorno (a seconda dei fabbisogni energetici individuali);
 - privilegiare il consumo di carni magre (pollo, tacchino, coniglio, vitello), riducendo quello di carni rosse e grasse (oca, anatra, agnello, maiale grasso) ed avendo cura di eliminare sempre il grasso visibile prima della cottura;
 - preferire metodi di cottura semplici, quali la cottura in pentole antiaderenti, al vapore, alla griglia.
- aumentare il consumo di frutta fresca di stagione, verdura e legumi freschi e secchi, privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre.
- limitare il consumo di dolci.
- limitare il consumo di alcol.

Per quanto riguarda il pesce, questo andrebbe consumato almeno due o tre volte alla settimana. Anche i crostacei ed i molluschi (calamari, polpi, seppie, totani, gamberi, scampi, mazzancolle), oppure il pesce azzurro (sardine, sgombro, acciughe) possono rappresentare una valida alternativa di consumo se non si gradiscono i più "tradizionali" tipi di pesce.

Altre regole non alimentari per la gestione dell'ipercolesterolemia sono rappresentate dallo svolgimento regolare di una adeguata attività fisica, dalla sospensione dell'abitudine al fumo (che ha un'azione negativa sui valori di HDL, detto colesterolo buono) e la riduzione del peso corporeo (se si è in sovrappeso o obesi).

