



Colesterolo alto, i cibi consigliati e quelli da evitare

Descrizione

(Adnkronos) è

C'è il colesterolo "buono" e c'è il colesterolo "cattivo". L'alimentazione, in particolare per tenere sotto controllo il secondo, è fondamentale. Il colesterolo è un grasso prodotto dall'organismo e solo in minima parte legato all'alimentazione. Le sue funzioni sono molteplici: è coinvolto nella digestione, contribuisce a produrre la vitamina D, partecipa a costruire le pareti delle cellule, è il precursore di testosterone e estrogeni.

Il colesterolo "cattivo" è identificato dalla sigla LDL, lipoproteine a bassa densità: si può depositare nelle pareti delle arterie provocando il restringimento dei vasi, spesso associato allo sviluppo di malattie cardiovascolari (infarto, ictus cerebrale). Il colesterolo "buono" è identificato dalla sigla HDL, lipoproteine ad alta densità: rimuove il colesterolo dalle pareti dei vasi.

L'eccesso di colesterolo è definito ipercolesterolemia. Le cause possono essere legate alla genetica, alla dieta, a patologie come il diabete, o a problemi endocrini. Contribuiscono anche il fumo e la scarsa attività fisica.

La dieta, soprattutto in caso di lievi anomalie dei valori, è fondamentale. Ci sono alimenti che vanno inseriti nell'alimentazione per i loro effetti positivi.

Verdura, cereali e legumi (indicati 2-4 volte a settimana) consentono di mantenere livelli adeguati di colesterolo grazie alla presenza di fibre e di steroli vegetali. Gli esperti consigliano 2-3 porzioni di verdure e 2 di frutta al giorno: vitamine e antiossidanti ridimensionano il rischio cardiovascolare globale.

In generale, i grassi di origine vegetale possono abbassare il colesterolo cattivo e alzare quello buono. SÃ¬, con moderazione, all'olio extravergine di oliva, ma anche a quelli di semi (soia, girasole, mais, arachidi). Anche l'olio di riso puÃ² essere utile.

Capitolo latticini: meglio il latte scremato o parzialmente scremato, lo yogurt a bassa percentuale di grassi e fra i formaggi quelli a minor contenuto di grassi.

Quando si parla di pane, meglio quello integrale per il maggior contenuto di fibra, cosÃ¬ come la pasta e il riso. Sono consigliate anche avena, orzo e farro.

Il pesce Ã¨ indicato almeno 2-3 volte alla settimana, preferenza per il pesce di piccole dimensioni come quello azzurro.

La carne va assunta con moderazione: semaforo verde soprattutto per la carne bianca.

Il consiglio basilare Ã¨ âmeno grassi in generaleâ. Meglio non eccedere con insaccati, formaggi e uova che contengono quantitÃ piuttosto elevate di grassi.

Per mantenere sotto controllo il colesterolo, l'ideale Ã¨ limitare i grassi animali quali burro, lardo, strutto, panna. Nel carrello della spesa non dovrebbero comparire frattaglie (fegato, cervello, reni) e insaccati ad elevato tenore in grassi saturi. Moderazione estrema nell'assunzione di insaccati e carni conservate.

Meglio se nella dieta non hanno troppo spazio latte intero o condensato, yogurt intero, formaggi ad elevato tenore in grassi saturi. Evitare le bevande alcoliche (soprattutto nei casi di ipercolesterolemia associata a ipertrigliceridemia) e gli zuccheri semplici come glucosio, saccarosio e fruttosio industriale.

â

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 10, 2025

Autore

redazione

default watermark