

# siediti a tavola e *abbassa il colesterolo*

**Non solo ristrettezze alimentari! Ecco i cibi sani (e gustosi) per eliminare dal sangue i grassi "cattivi" senza mortificare il palato**

**L**a lotta contro il colesterolo si combatte a tavola. Ormai da tempo l'attenzione - non solo di medici e nutrizionisti, ma anche delle persone comuni - è rivolta ai cibi da evitare (formaggi, carne rossa, burro, uova eccetera) per tenere i valori sotto controllo. Ma questo impegno si può intendere anche in senso inverso: non solo eliminare i cibi "no", ma incrementare gli alimenti "amici", che riducono i livelli di colesterolo "cattivo" (Ldl) nel sangue. Gli studi in merito sono moltissimi e in continua evoluzione. Ecco alcune indicazioni pratiche.

## LA SCIENZA È D'ACCORDO

Le ricerche in campo nutrizionale sono molto numerose. Troppe, per poterle riepilogare, anche selezionando solo gli studi dedicati agli alimenti abbassa-colesterolo. Eccone, dunque, solo una, come esempio. La rivista scientifica "Jama" (Journal of American Medical Association) ha di recente pubblicato uno studio condotto da un gruppo di ricercatori in quattro istituti del Canada, tra il giugno 2007 e il febbraio 2009, sull'effetto degli alimenti in grado di abbassare il colesterolo: in particolare, sulla combinazione tra dieta povera di grassi e consumo di cibi ricchi di steroli vegetali come frutta secca, soia e alcuni ricchi di fibra, come avena e orzo.

Dallo studio è risultato che: aumentare il consumo di questi alimenti consente di abbassare il livello di colesterolo Ldl in misura maggiore rispetto la semplice riduzione di alcuni cibi come carne rossa, latticini e uova. Lo studio è stato condotto su 351 persone, divise in due gruppi: il primo ha seguito una dieta povera di grassi e ricca di proteine della soia (latte di soia, pane di soia, tofu eccetera), noci, legumi, margarina arricchita di steroli vegetali (sostanze vegetali che riducono naturalmente il colesterolo) e ha ottenuto una riduzione media del colesterolo cattivo del 13%. Il secondo gruppo, invece, ha solo ridotto gli alimenti grassi e proteici (come carne rossa, uova e latticini); e nello stesso arco di tempo

ha ridotto i livelli di colesterolo del 3%.

## Aglio

cotto e crudo

Amico delle arterie, l'aglio rallenta la formazione delle placche aterosclerotiche (formate da colesterolo) sulle pareti dei vasi. In particolare, è stato osservato che l'aglio riduce l'attività di un enzima (Hmg-CoA reductasi) di primaria importanza per la produzione del colesterolo. Di conseguenza, contribuisce a ridurre i livelli di colesterolo "cattivo" e ad aumentare quello Hdl. A questo si aggiunge l'azione di regolazione della pressione arteriosa. È dunque un alimento da privilegiare, sia cotto sia crudo. Per gli effetti sulla pressione del sangue, non deve essere consumato in grande quantità da chi soffre di ipotensione.

## Salmone

fresco o in scatola



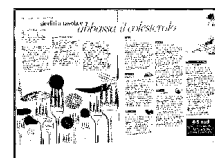
Tutto il salmone va bene, a parte quello affumicato (che subisce un trattamento che riduce le benefiche proprietà anti-colesterolo). Lo stesso vale per il pesce azzurro: aringhe, sarde, alici, sgombro eccetera. Questi pesci forniscono il più alto apporto di omega 3, acidi grassi che evitano l'accumulo di trigliceridi e colesterolo nelle arterie, riducono il rischio di malattie cardiovascolari e rafforzano il sistema di difese naturali dell'organismo. Salmone e pesce azzurro, infatti, forniscono gli acidi grassi "buoni" (che vanno a costituire il colesterolo Hdl) e hanno l'effetto di abbassare il livello delle lipoproteine Ldl.

## Noci & Co.

ogni giorno



Secondo uno studio dell'American Journal of Clinical Nutrition, il consumo di circa 42 g di noci (4 o 5) al giorno (6 giorni alla settimana, per un mese) porta a una riduzione del colesterolo totale del 5,4% e del colesterolo Ldl del 9,3%. Noci, mandorle, anacardi e affini sono ricchi di fitosteroli che riducono l'assorbimento del colesterolo da parte dell'intestino, oltre a contenere acidi grassi e oli benefici.



## Legumi

### anche come contorno

Fagioli, lenticchie, piselli... tutti i legumi sono alimenti "amici", perché in grado di ridurre la velocità di assorbimento del colesterolo da parte dell'organismo. Di recente due studi ne hanno confermato l'azione positiva in questo senso. La prima ricerca (pubblicata sul "British journal of nutrition") ha esaminato diversi tipi di legumi e ha rilevato che l'azione di abbassamento del colesterolo Ldl è particolarmente elevata nei fagioli bianchi, il cui consumo ricorrente porta a una riduzione di circa il 7%. Un'altra ricerca, pubblicata su "Nutrition, metabolism and cardiovascular diseases", ha preso in esame un campione di 270 persone. Il consumo quotidiano di legumi (tra 80 e 140 grammi) di vario genere, per almeno tre settimane, ha consentito una riduzione media del colesterolo totale di 11,8 mg/dl e del colesterolo "cattivo" di 8 mg/dl.

## Avocado

### nelle insalate



L'avocado è un frutto esotico sempre più di moda, anche sulle tavole italiane. È molto ricco di grassi monoinsaturi, che hanno un'azione protettiva per il cuore e riducono il livello di colesterolo Ldl, aumentando nello stesso tempo il colesterolo "buono" Hdl. In particolare, sembra che l'azione sui livelli di colesterolemia sia dovuta a una sostanza chiamata beta-sitosterolo. Questa proprietà di equilibrare i livelli di colesterolo e di ridurre i suoi tempi di permanenza nel sangue fanno dell'avocado un frutto da privilegiare, nell'ottica della prevenzione delle malattie cardiovascolari. È, però, un alimento molto calorico: è bene introdurlo nella propria dieta (anche per gustose insalate) con moderazione.

## Riso rosso fermentato

### come integratore

Il riso rosso fermentato è - a discapito del nome - un fungo e non un tipo di cereale. Dunque si trova in commercio sotto forma di integratore. Si ottiene dalla fermentazione del normale riso attraverso un lievito chiamato "Monascus purpureus": durante la fermentazione, questo lievito si arricchisce di alcune molecole (monacoline) che hanno una spiccata azione ipocolesterolemizzante. In particolare la monacolina K ha una struttura simile a

quella delle statine, la categoria di farmaci usati contro il colesterolo alto. Anche questa molecola (come si è visto per l'aglio) agisce sulla Hmg-CoA reduttasi, inibendo questo enzima chiave per la produzione del colesterolo. Il consumo di riso rosso fermentato ha l'effetto di normalizzare i livelli di colesterolo totale, di colesterolo Ldl e di trigliceridi. Non deve, però, essere consumato in eccesso (a dosi superiori a quelle consigliate e per lunghi periodi), perché potrebbe dare gli stessi effetti collaterali delle statine (tossicità muscolare, alterazioni del fegato) o comunque disturbi gastrointestinali.

## Portulaca

### un'erba da scoprire



È ricca di nutrienti con proprietà antiossidanti, oltre ad acidi grassi omega-3, tra cui l'acido linolenico. Queste componenti, che si trovano nelle foglie della portulaca, ne fanno un alimento in grado di ridurre la formazione di colesterolo Ldl e di trigliceridi. Inoltre, sembra agisca anche sull'insulina, con un effetto equilibrante sul livello degli zuccheri nel sangue.

## Semi di lino

### da sgranocchiare

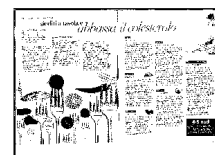


In questo caso, più che di aggiungerli a tavola, si tratta di "sgranocchiarli" di più. I semi di lino - secondo uno studio condotto nel 2010 dall'università dello Iowa (Usa) - riducono in modo naturale il colesterolo Ldl. Tra i componenti benefici dei semi di lino ci sono: l'acido linolenico, alcune vitamine del gruppo B, il magnesio e il manganese.

## Soia

### tante proteine verdi

Molti studi scientifici hanno confermato l'efficacia della soia nell'abbassare il colesterolo. Questo vale anche per tutti i suoi derivati: il latte, il formaggio (tofu), il pane o la lecitina di soia. La soia in generale è priva di colesterolo e ricca di grassi insaturi e amminoacidi essenziali. Le sue proteine vengono assorbite dall'organismo e agiscono come "spazzine" delle arterie: abbassano il livello totale di colesterolo, riducono le lipoproteine Ldl e aumentano le lipoproteine "buone" Hdl. La lecitina di soia facilita il trasporto del



colesterolo nel sangue, ne riduce l'assorbimento intestinale e aumenta la capacità di eliminarlo. Le stesse proprietà si ritrovano nel latte di soia e nel tofu, molto simile al formaggio ma al 100% vegetale, ricco di aminoacidi e di proteine.

### I CONSIGLI IN CUCINA

- 1** Fare ampio uso dei legumi (di ogni genere) e variare ogni giorno: fagioli in insalata, padellate di borlotti, piselli o lenticchie in padella eccetera.
- 2** Abbinare i legumi a un secondo di pesce (privilegiando appunto salmone, aringhe, sarde, sgombrò...) cucinato magro, soprattutto alla griglia o alla piastra.
- 3** Introdurre a tavola il pane di soia al posto di quello raffinato: è un buon metodo per introdurre proteine verdi.
- 4** Privilegiare i cereali integrali rispetto a quelli raffinati: le fibre degli integrali, infatti, non producono "picchi" di glicemia e modulano meglio la produzione dell'ormone insulina.

### Gli alimenti arricchiti di fitosteroli

Gli alimenti arricchiti di fitosteroli sono stati introdotti sul mercato abbastanza di recente, per le persone soggette o a rischio di ipercolesterolemia (colesterolo alto).

- Il problema è sempre più diffuso nelle società benestanti dei Paesi più avanzati: si calcola, per esempio, che in Italia circa la metà della popolazione adulta abbia livelli alti (anche se non a rischio) di colesterolo nel sangue.
- I fitosteroli sono molecole presenti in natura, nelle cellule vegetali: sono

contenuti per esempio nelle noci, nelle mandorle, nei cereali, nella verdura, nell'olio di oliva. Il loro meccanismo di azione è noto: riducono l'assorbimento del colesterolo a livello dell'intestino.

- In particolare riducono la concentrazione di colesterolo che viene trasportata dalle cellule chiamate "micelle". Il colesterolo non incorporato nelle micelle non viene assorbito dall'intestino. Rimane libero e si lega ai fitosteroli, per poi essere eliminato con le feci.
- I fitosteroli aggiunti in alcuni alimenti (soprattutto bevande sostitutive del latte) svolgono la stessa azione.
- Secondo alcuni studi, il consumo di circa 2 grammi di fitosteroli al giorno (sia di origine naturale, sia integrata negli alimenti) può ridurre la colesterolemia tra il 10 e il 15%.

**80-140 g**

*la quantità di legumi da consumare ogni giorno per tre settimane*

**4-5 noci**

*ogni giorno, per un mese, riducono il colesterolo del 5,4%*

