

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

## DIETA E MENU PER COLESTEROLO ALTO - IPERCOLESTEROLEMIA

Il colesterolo è una molecola presente nel sangue, in gran parte prodotta dall'organismo e in minima parte introdotta con la dieta. Si ritrova nel sangue sotto forma di "colesterolo buono" (HDL) e "colesterolo cattivo" (LDL). L'eccesso di colesterolo nel sangue (ipercolesterolemia), in particolare di colesterolo LDL, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. L'aumento della colesterolemia non è esclusivo del soggetto adulto: può verificarsi per motivi genetici anche in bambini piccoli, per cui nelle famiglie con ipercolesterolemia è sempre opportuno valutare il tasso di colesterolo anche nei bambini. Un corretto stile alimentare e di vita può essere di grande aiuto nel controllare i valori di colesterolo LDL entro i limiti di norma. I cardini della terapia nutrizionale sono rappresentati dalla normalizzazione del peso corporeo e della circonferenza addominale, da un basso apporto di grassi saturi (meno del 7% dell'energia totale, pari a circa 12-18 grammi al giorno), dalla quantità di colesterolo giornaliera massima raccomandata assunta con gli alimenti (massimo 200 - 250 mg) e l'inserimento di alimenti ad effetto ipocolesterolemizzante. Nelle forme più lievi o più responsive l'approccio nutrizionale può rappresentare l'unica terapia. Ma anche in associazione alla terapia farmacologica un'alimentazione adeguata è di grande aiuto in quanto aumenta l'efficacia dei farmaci ipocolesterolemizzanti permettendo di ridurre la posologia e gli eventuali effetti indesiderati.

### RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Scegliere cibi con un basso contenuto di grassi saturi e colesterolo.
- Scegliere cibi ad elevato contenuto di amido e fibre e basso tenore in zuccheri semplici.
- Inserire nell'alimentazione cibi naturali ad effetto ipocolesterolemizzante quali soia, lupini, avena.
- Cucinare senza grassi: preferire come metodi di cottura la bollitura, il vapore, il microonde o la grigliatura piuttosto che la frittura o la cottura in padella.
- Su indicazione del Medico o con il suo assenso, è possibile inserire nell'alimentazione cibi appositamente preparati dall'industria alimentare o integratori che contengono sostanze che riducono l'assorbimento intestinale del colesterolo (beta-glucani, psillio, steroli vegetali). Se si assumono prodotti contenenti steroli vegetali è opportuno assumerli nel pasto giornaliero a maggiore presenza di alimenti di origine animale (il colesterolo è assente dagli alimenti di origine vegetale) ed in quantità non superiore a 2 g al giorno - salvo diverso parere medico.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio **di sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

### ALIMENTI NON CONSENTITI

- Grassi animali: burro, lardo, strutto, panna.
- Pane confezionato con burro o strutto.
- Frattaglie (fegato, cervello, reni, rognone, cuore).

- Insaccati ad elevato tenore in grassi saturi, parti grasse delle carni.
- Latte intero o condensato, yogurt intero, formaggi ad elevato tenore in grassi saturi e colesterolo.
- Maionese e altre salse elaborate.
- Superalcolici.

## ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Molluschi e crostacei (seppie, polipi, gamberi, ostriche, vongole, cozze, ecc.) non più di 1 volta alla settimana
- Pasta all'uovo o prodotti da forno confezionati con uova (da considerare nel numero di porzioni settimanali di uova, massimo 2 alla settimana).
- Vino in minime quantità (soprattutto nei casi di ipercolesterolemia associata ad ipertrigliceridemia).

## ALIMENTI CONSENTITI E COSIGLIATI

- Pane, pasta e riso integrali; avena, orzo, farro.
- Legumi da 2 a 4 volte alla settimana, dei quali almeno una volta soia o lupini.
- Pesce almeno 2-3 volte a settimana.
- Carne sia rossa che bianca a patto che provenga da un taglio magro e che sia privata del grasso visibile. Pollame senza pelle.
- Affettati quali prosciutto cotto, crudo, speck sgrassati oppure bresaola, affettato di tacchino/pollo massimo 2 volte alla settimana.
- Latte e yogurt a bassa percentuale di grassi (scremati o parzialmente scremati) 1-2 porzione al giorno.
- Formaggi freschi o light, oppure formaggi stagionati prodotti con latte che durante la lavorazione viene parzialmente decremato, come il Grana Padano, quindi con minori quantità di grassi, 2 volte alla settimana.
- Olii vegetali polinsaturi o monoinsaturi come l'olio extravergine d'oliva, l'olio di riso o l'olio monoseme (soia, girasole, mais, arachidi).
- Consumare almeno 2-3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta al giorno (che riducono le "calorie" nella alimentazione abituale e contribuiscono, con le vitamine e gli antiossidanti in esse contenute, a ridurre il rischio cardiovascolare globale).

## REGOLE COMPORTAMENTALI

- In caso di sovrappeso eliminare i chili di troppo e normalizzare il "girovita" ossia la circonferenza addominale, indicatore della quantità di grasso depositata a livello viscerale, principalmente correlata al rischio cardiovascolare (vedi scheda "[sovrappeso](#)"). Valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna si associano ad un "rischio moderato", valori superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna sono associati ad un "rischio elevato".
- Rendere lo stile di vita più attivo (abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi)
- Praticare attività fisica almeno tre volte alla settimana. L'attività fisica aumenta il colesterolo "buono" a scapito di quello cattivo. La scelta va sempre effettuata nell'ambito degli sport con caratteristiche aerobiche, [moderata intensità](#) e lunga durata, come, ciclismo, ginnastica aerobica, cammino a 4 km ora, nuoto, più efficaci per [eliminare il grasso](#) in eccesso.
- Non fumare: il fumo fa abbassare il livello di colesterolo "buono".
- Controllare con l'aiuto del Medico altre eventuali patologie coesistenti (ad es. ipertensione arteriosa, diabete mellito).

## FALSE CREDENZE

Purtroppo sul tema colesterolo vi sono una serie di verità e leggende che si tramandano di generazione in generazione, vediamo quali sono i luoghi comuni da sfatare:

### Il colesterolo è solo un "nemico"?

No, il colesterolo è fondamentale per il nostro organismo, interviene nella formazione e nella riparazione delle membrane cellulari. È il precursore della vitamina D, degli ormoni steroidei e degli ormoni sessuali (come

androgeni, testosterone, estrogeni e progesterone) è contenuto nell'emoglobina oltre ad essere il precursore dei sali biliari.

### **Il nostro organismo ne può fare a meno?**

No, ma questo non significa che si debba assumerne quantità eccessive con la dieta, anzi occorre tenere il livello di assunzione giornaliera sotto controllo con un'equilibrata e variata alimentazione.

### **Si può mangiare quello che si vuole se si assumono alimenti o integratori che possono abbassare il colesterolo?**

No. L'alimentazione deve essere equilibrata in ogni caso ed in particolare per chi già soffre di ipercolesterolemia o ha livelli di LDL e trigliceridi elevati. Gli integratori alimentari possono aiutare ad abbassare i livelli di colesterolo ma non debbono mai essere intesi come sostitutivi di una [dieta equilibrata](#) e uno stile di vita sano.

### **Nell'ipercolesterolemia le uova vanno bandite dalla tavola?**

Non è vero che le uova sono da bandire dalla tavola di chi non vuole avere un tasso di colesterolo troppo elevato, perché in realtà è soltanto il tuorlo a contenere il grasso (il consumo di albume è libero) e la lecitina contenuta nel tuorlo ha effetti favorevoli sul metabolismo del colesterolo. È però importante non superare le 2-3 uova intere o tuorli a settimana (conteggiare come una porzione di uova anche l'assunzione di pasta all'uovo o prodotti da forno contenenti uova).

### **Nell'ipercolesterolemia i formaggi devono essere eliminati completamente?**

Non è vero che [latticini e formaggi](#) debbono essere eliminati, ma solo consumati nelle corrette quantità e frequenza. Con la loro eliminazione rinunciando ad un ottimo apporto di calcio, proteine ad alto valore biologico e molte vitamine, in particolare quelle del gruppo B e la A. La porzione raccomandata è di 50 grammi di formaggio stagionato e di 100 grammi di formaggio fresco, con una frequenza di 2 volte alla settimana. Il Grana Padano DOP, grazie al suo profilo particolarmente favorevole (36% di grassi insaturi e solo 54 mg di colesterolo per 50 g di prodotto) può essere assunto sino a 3 porzioni alla settimana come pietanza ed aggiunto quotidianamente a pasta e verdure anche nei soggetti ipercolesterolemici per insaporire i cibi al posto del sale (circa 2 cucchiaini di grattugiato 10g cadauno al giorno).

### **Nell'ipercolesterolemia gli affettati devono essere eliminati?**

Vanno eliminati gli insaccati ad elevato tenore in grassi saturi, mentre altri affettati possono essere consumati nelle corrette quantità e frequenza (prosciutto cotto, crudo, speck sgrassati oppure bresaola, affettato di tacchino/pollo). Si possono assumere sino a 2 volte alla settimana come pietanza in porzioni di circa 50 grammi.

### **Il caffè aumenta i valori di colesterolo?**

Il rapporto tra caffè e colesterolemia dipende dal tipo di miscela e dalla modalità di preparazione. Nel modo in cui è preparato in Italia non sembra fare aumentare il colesterolo, anzi i suoi componenti antiossidanti potrebbero avere un effetto favorevole sul colesterolo LDL. Comunque meglio scegliere la qualità arabica più pregiata e meno ricca in caffeina e non superare le 3 tazzine al giorno. Analogamente, non ci sono sufficienti evidenze sul ruolo del caffè decaffeinato sui livelli di colesterolo.

### **Il vino fa male?**

No, se assunto in minime quantità (1 bicchiere da 125 ml al giorno per la donna e 2 bicchieri per l'uomo) il vino può influire positivamente sui livelli di colesterolo. Il vino rosso, infatti, agisce sull'attività del fegato stimolando la produzione di colesterolo "buono". Se assunto in [quantità superiori](#) l'effetto svanisce e può, invece, determinare un aumento dei trigliceridi nel sangue.