

Anche i bambini ce l'hanno!

*Il colesterolo è presente fin dall'infanzia.
In due casi su dieci i valori sono però oltre la norma.*

di Antonio de Palma



Il colesterolo è uno dei grandi accusati della nostra epoca. Fino a non molto tempo fa quasi nessuno ne conosceva la pericolosa esistenza e perciò...si campava meglio!

Al giorno d'oggi, non c'è più nessuno, dai primi anni di vita sino alla vecchiaia, che non si preoccupi del proprio colesterolo. Nelle etichette dei cibi e delle bevande è lui il primo ad essere segnalato e ci si fregia di averlo eliminato o ridotto drasticamente con mille artifici.

Visto che nel sangue di ben due bambini su dieci, secondo alcune statistiche, si riscontrano dei livelli di colesterolo superiori ai valori medi dei loro coetanei, è sicuramente giunta l'ora di fare un po' di chiarezza al riguardo, prima di divenire un'umanità terrorizzata e imbottita di farmaci sin dalla più tenera età.

In primo luogo, va detto che il colesterolo è fondamentale per varie funzioni organiche, dalla costituzione delle no-

stre membrane cellulari, alla formazione dei sali biliari e degli ormoni sessuali e come base organica per la formazione della vitamina D. Altro che nemico pubblico!

In secondo luogo, non è un grasso, bensì un alcole! Predilige tuttavia l'unione con i grassi per formare le lipoproteine.

Nelle lipoproteine troviamo grassi come i fosfolipidi e i trigliceridi, il colesterolo e le apolipoproteine, speciali proteine che rendono tutta la miscela solubile nei liquidi corporei.

Le lipoproteine di bassa densità (LDL= Low density lipoproteins) sono considerate pericolose per le nostre arterie, mentre quelle di alta densità (HDL=high density lipoproteins) sono considerate a noi favorevoli, in quanto "spazzano" il colesterolo dalle sue sedi, lo inglobano e lo trasportano al fegato che poi lo smaltisce riversandolo nell'intestino con la bile.

Va anche detto che il fegato, tramite l'enzima HMG-CoA reductasi, è il primo produttore di colesterolo cosiddetto endogeno, che vuol dire formato dall'organismo stesso per sopperire alle sue esigenze.

In effetti, con la dieta assumiamo solo una piccola parte del colesterolo necessario all'organismo. Sarebbe opportuno non superare all'incirca i 300mg di assunzione giornaliera, una quantità che è contenuta in un solo rosso d'uovo e dunque potrebbe essere facilmente oltrepassata.

Inoltre, il fegato diminuisce drasticamente la produzione endogena di colesterolo, se l'organismo ne assume in eccesso col cibo.

Da quanto detto, ne deriva che anche se assumiamo più colesterolo del necessario, l'organismo sano è del tutto in grado di autoregolare i suoi livelli ematici.

Abbiamo così acquisito gli strumenti per analizzare il quesito essenziale:



è il colesterolo colpevole di procurare danni alle nostre arterie, se supera i famosi 200mg/dl nel sangue, considerato un po' come il valore soglia?

La questione è piuttosto dibattuta, in quanto oggi, almeno in alcuni ambiti scientifici, si è passati dall'assoluta certezza della sua colpevolezza ad avere fondati dubbi al riguardo.

Al momento attuale, sembrerebbe che la sua importanza nel generare danni arteriosi e dunque infarti del miocardio, ictus cerebrali, aneurismi etc. si sia ridotta al ruolo di comprimario, in pratica uno dei tanti fattori predisponenti.

Altri addirittura lo assolvono totalmente da ogni responsabilità, ipotizzando che un aumento dei suoi livelli ematici possa semplicemente segnalare un eventuale danno arterioso prodottosi però per altre cause e che oltretutto tale reazione possa essere un indispensabile tentativo di riparazione a livello della membrana cellulare.

Se così stessero le cose, ci troveremo di fronte al paradosso di abbassare il livello del nostro stesso salvatore, diminuendone l'efficacia curativa.

Secondo alcuni, i veri colpevoli sarebbero da ricercare nei radicali liberi e nelle sostanze ossidanti, tutti fattori che si generano a causa dello stile di vita e dell'alimentazione innaturale che adottano i bambini, prendendo esempio dai loro genitori!

In effetti, l'eccessiva introduzione di carboidrati, soprattutto sotto

forma di prodotti confezionati come dolci, merendine, pizzette, cornetti, ma anche pane, pasta etc.,

...l'eccessiva introduzione di carboidrati... stimola la produzione d'insulina che a sua volta attiva l'enzima epatico HMG-Coa, innalzando in tal modo i livelli di colesterolo ematico.

stimola la produzione d'insulina che a sua volta attiva l'enzima epatico HMG-Coa, innalzando in tal modo i livelli di colesterolo ematico.

Inoltre, questi prodotti cosiddetti da forno contengono spesso i grassi idrogenati (segnalati in etichetta anche con la dizione meno chiara di grassi vegetali). Questi ultimi, a causa della loro struttura chimica, sono in grado di bloccare diverse funzioni cellulari e di attivare il solito enzima HMG-Coa.

Tuttavia, non è solo **la dieta** ad essere messa sotto accusa, ma anche **l'inquinamento del pianeta** che rende l'aria, l'acqua ed anche i cibi carichi di sostanze tossiche, difficilmente smaltibili dal fegato con conseguenti danni infiammatori alle membrane cellulari e necessità di produrre più colesterolo endogeno per ripararle.

A tal riguardo, i cosiddetti metalli pesanti sono da prendere in speciale considerazione.

Tra questi il mercurio, che è molto tossico, può essere rilevato in di-

screte quantità nel pesce di grosse dimensioni, proveniente da bacini inquinati e poco drenati dalle correnti, nelle otturazioni dentali con amalgama (quelle scure), nei vaccini etc.

D'altra parte, varie malattie (vedi ipotiroidismo) e disregolazioni anche di lieve entità delle funzioni organiche possono portare ad un innalzamento del colesterolo. Ad esempio, un alterato rapporto tra lo zinco ed il rame organico.

Non ultimo, è da prendere in considerazione **lo stress** che, anche nei bambini, innalzando il cortisolo ematico, può contribuire all'ipercolesterolemia.

Potrei citare ancora lo stato di acidosi dell'organismo, l'eccesso di attività fisica, il semplice aumentare dell'età etc.

Da questo quadro appena descritto, si evince che le cause di ipercolesterolemia non sono solamente ereditarie. Anzi, queste ultime sono



rare, mentre andrebbero meglio studiate le altre possibilità appena elencate per poter ripristinare un vero stato di salute e non solo eliminare un sintomo. I farmaci anticolesterolo più usati attualmente sono le statine. A giudizio di alcuni ricercatori, esse prevengono, migliorano od eliminano la placca arteriosa più per la loro capacità antinfiammatoria che per la loro azione di blocco dell'enzima HMG-Coa. In effetti, al momento attuale, nessuno studio è in grado di dimostrare inequivocabilmente che il solo abbassamento dell'ipercolesterolemia sia in grado di modificare la condizione arteriosclerotica già esistente o che la sola ipercolesterolemia possa crearla.

Tra l'altro, va posto l'accento sul fatto che l'arteriosclerosi si può evidenziare in adulti (con infarti, ictus etc) con valori di colesterolo normale e persino in bambini, anche di un anno di età, deceduti per altre cause e che non erano ipercolesterolemici.

Per queste ultime tristi evenienze, si dovrebbe porre maggiore attenzione sui processi di produzione dei lattini in polvere per l'infanzia nei cui componenti si può rilevare del colesterolo ossidato.

E' infatti risaputo che il colesterolo LDL diventa pericoloso solo se ossidato, dunque se viene in contatto con l'ossigeno. Per l'appunto, nell'essiccare il latte si usa generalmente una corrente d'aria e non di puro azoto. Nell'aria c'è ossigeno e dunque c'è ossidazione dei grassi. Tuttavia, si continuano ad usare tali procedimenti non propriamente sicuri.

Per quanto detto, l'uso degli antiossidanti (picnogenolo, resveratrolo etc) sembra molto utile per impedire l'ossidazione dei grassi, ma tali antiossidanti si ritrovano in grande abbondanza nella frutta e nella verdura, soprattutto di coltivazione biologica. Dunque, la dieta ritorna a dimostrare la sua importanza essenziale anche a livello terapeutico.

E' interessante notare come una sostanza antiossidante come il coenzima Q10 possa essere carente in persone che assumono statine da tempo, il che comporterebbe l'instaurarsi di danni cardiaci e vasali, cioè proprio di quelle strutture che si volevano salvaguardare.

Inoltre, superati i vent'anni di utilizzo, le statine possono portare a danni organici seri che ne limitano perciò l'uso all'età adulta, se non già anziana e non certo pediatrica.

I farmaci anticolesterolo più usati attualmente sono le statine.

In ogni caso, se si assumono statine, sarebbe comunque necessario integrare un'alimentazione ricca di frutta e verdura con il coenzima Q10.

In conclusione, riassumo brevemente quando bisogna preoccuparsi per il colesterolo alto nei bambini e come bisogna comportarsi dal punto di vista terapeutico.

Se la colesterolemia supera i 170mg/dl nei bambini tra sei e quattordici anni è giusto andare ad indagare sulle cause di tale aumento e risolverle modificando lo stile di vita (dieta, attività fisica etc) e somministrando integratori appropriati.

Va tenuto presente, però, che un colesterolo totale alto se accompagnato da un HDL colesterolo (quello cosiddetto "buono") alto anch'esso, può non destare preoccupazione alcuna. Infatti, dividendo il valore del colesterolo totale per il valore di quello HDL, se tale valore non supera 5 per l'uomo e 4,5 per la donna, si può stare tranquilli.

Inoltre, alcuni rimedi naturali (vedi il riso rosso fermentato), possono giovare per riportare gli eventuali valori alterati di colesterolo nella norma. Tuttavia, teniamo presente che nel bambino è sempre meglio evitare la medicalizzazione di tale problema, anche se con prodotti di scarsa o nulla tossicità, trattandosi di una terapia da mantenere per tutta la vita.

In definitiva, un'alimentazione ricca di frutta e verdura, equilibrata nei grassi saturi (quelli della carne, latticini, uova, pesce), monoinsaturi (olio di oliva di prima spremitura a freddo) e polinsaturi (frutta oleosa, semi, olio di pesce) e povera di carboidrati raffinati e confezionati è la migliore prevenzione e cura. A questa va aggiunta un'attività sportiva aerobica più o meno giornaliera di circa mezz'ora, l'evitamento dello stress e degli inquinanti per quanto possibile e l'assunzione d'integratori se necessario

