# COLESTEROLO: *tutti a dieta?*

**di Santo Morabito**
Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Responsabile U.O. Servizio Dietetico
A.O.O.R. Papardo-Piemonte Messina

La comunità scientifica ha elaborato una carta del rischio cardiovascolare che serve a valutare la probabilità di un evento cardiovascolare maggiore, infarto o ictus, nei prossimi 10 anni. Il rischio è espresso in sei categorie ed ognuna indica quante persone su 100, con quelle stesse caratteristiche, si possono ammalare nei 10 anni successivi.
Tiene conto di sei possibili fattori (sesso, età, abitudine al fumo, diabete, pressione arteriosa, colesterolemia), non è uno strumento fai da te e deve essere usata dal medico. E' valida se la misurazione dei fattori di rischio è fatta in maniera corretta, per donne e uomini sani, che non hanno precedenti, di età compresa tra i 40 e i 70 anni.
Uno dei fattori di rischio considerati è il livello del colesterolo plasmatico, fattore modificabile che dipende, tranne in caso di familiarità, dallo stile di vita e dall'alimentazione.
Ogni riduzione dell'1% del colesterolo è associata ad una diminuzione del rischio cardiovascolare del 2-3%, pertanto minori sono i livelli di colesterolo maggiore è il beneficio atteso ma, l'equazione colesterolo dei cibi = colesterolo nel sangue = accidenti cardiovascolari non è così lineare come si può pensare.

Il nostro fegato produce ogni giorno da 1 a 2 grammi di colesterolo mentre l'apporto alimentare è di 300-500 mg il che significa che in media solo il 20% del colesterolo circolante nel nostro sangue è di origine alimentare.

La risposta della colesterolemia è di 10 mg/dl per 100 mg di colesterolo alimentare per 1000 kcal ma è profondamente influenzata dalla composizione della dieta. La fibra alimentare ne limita l'assorbimento ed una particolare frazione, quella solubile, contenuta soprattutto nella verdura e nella frutta, viene fermentata dalla flora batterica intestinale e produce sostanze che, assorbite riducono la produzione epatica del colesterolo.

Anche alcuni fitosteroli, sostanze naturali presenti in vari alimenti di origine vegetale come noci, mandorle, cereali, frutta, verdura e olio d'oliva, hanno un effetto competitivo sull'assorbimento del colesterolo a livello intestinale.

Il livello di colesterolo è inoltre influenzato dalla qualità dei grassi alimentari: mentre gli acidi grassi saturi lo fanno aumentare, mono e polinsaturi, presenti negli alimenti di origine vegetale e nei pesci, ne abbassano i livelli.

Accade che alimenti come latte e formaggi, apportatori insostituibili di calcio, le carni rosse ricche di proteine e i buonissimi molluschi e crostacei vengano demonizzati impropriamente senza tenere conto dell'apporto globale della dieta.

Possono servire alcuni semplici consigli senza bisogno di mettere tutti a dieta ed evitare inutili restrizioni e/o privazioni:
- preferire i cibi di origine vegetale (ortaggi e frutta) e scegliere cereali integrali;
- ridurre il consumo di grassi di origine animale (burro, panna, lardo, strutto) e i grassi parzialmente idrogenati come condimento;
- ridurre il consumo di cibi ricchi di grassi animali e contenere i pasti a base di carne e derivati a 5 porzioni/settimana;
- consumare pesce, soprattutto pesce grasso, almeno 2 - 3 volte la settimana;
- aumentare il consumo di legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave);
- limitare l'assunzione di formaggi stagionati a 2 porzioni/settimana;
- limitare le porzioni di carboidrati complessi (pane, pasta, patate) ed abolire l'alcol se si è in sovrappeso;
- scegliere metodi di cottura che non necessitano dell'aggiunta di grassi e che consentono di eliminare una parte di quelli naturalmente contenuti nei cibi.

Tra le cotture più sane ci sono quelle al vapore, alla piastra, alla griglia e al forno che, con il sistema del cartoccio, consente di raccogliere il grasso sprigionato durante la cottura e ne permette una facile eliminazione.

Ricette semplici non mortificano il palato anzi esaltano il gusto autentico degli alimenti, sfrondando i preparati da intingoli, da salse, da doppie o triple cotture che danneggiano le proprietà nutrizionali degli alimenti stessi.

L'aggiunta di spezie ed aromi esalta il sapore dell'alimento, ne facilita la digestione e li arricchisce di naturali antiossidanti, sostanze che proteggono non solo il cuore ma tutte le cellule dell'organismo limitando il fisiologico invecchiamento e gli effetti negativi dei radicali liberi.