

Colesterolo: il buono, il cattivo e il medio



Spesso si parla del colesterolo in modo negativo e, in un certo senso, questo è corretto perchè un livello alto di colesterolo cattivo nel sangue è un maggiore fattore di rischio di malattie cardiache. Uno stile di vita e una dieta sana e bilanciata possono aiutare a ridurre il rischio di malattie cardiache, ma il colesterolo gioca inoltre un ruolo di protezione della salute del corpo.

Cos'è il colesterolo?

Il colesterolo è una sostanza simile alla cera, che insieme ai grassi e agli oli appartiene alla famiglia dei lipidi. È essenziale a tutte le cellule del nostro corpo e ha un ruolo speciale nella formazione delle cellule del cervello, cellule nervose e alcuni ormoni. Sebbene alcuni cibi forniscano colesterolo subito disponibile, la maggior parte del colesterolo presente nel corpo è prodotto dal fegato.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Organisation, WHO) ha stimato che tra gli Europei nell'uomo la media dei livelli di colesterolo totale varia da 4,5 mmol/l (millimoli per litro) in Turchia a 6,2 mmol/l in Serbia e Montenegro, e nella donna, il range dei livelli di colesterolo totale va da 4,6 mmol/l in Turchia a 6,1 mmol/l in Norvegia.¹ Per la maggior parte delle persone, il livello di colesterolo totale raccomandato è < 5,0 mmol/l, ma per le persone che già hanno un certo grado di malattia cardiovascolare, questo livello è < 4,5 mmol/l.²

Colesterolo e Salute

Troppo colesterolo nel sangue (ipercolesterolemia) è uno dei maggiori fattori di rischio per la cardiopatia coronaria (coronary heart disease, CHD), che può portare a un infarto o a un ictus, che sono le cause principali di morte in Europa.³

Ci sono due tipi principali di colesterolo: colesterolo a bassa densità di lipoproteine (LDL) e colesterolo ad alta densità di lipoproteine (HDL).

Il colesterolo LDL, spesso chiamato colesterolo "cattivo", trasporta il grasso intorno al corpo ed è grosso, soffice e appiccicoso. Se le circostanze sono favorevoli, il colesterolo LDL si attacca alle pareti delle arterie rendendole più strette (un processo chiamato arteriosclerosi). Tali modificazioni, a sua volta, portano a una maggior tendenza del sangue a coagulare. Se si forma un coagulo (un trombo) e blocca le arteria ristretta (trombosi), si può verificare un infarto o un ictus. Benché l'LDL si formi in modo naturale nel corpo, alcune persone ne producono in eccesso. Inoltre, la dieta può contribuire all'aumento di colesterolo LDL.

Il colesterolo HDL, o colesterolo "buono", spazza via il grasso e lo riporta al fegato. Avendo una gran quantità di colesterolo HDL si hanno depositi grassi che meno probabilmente si accumulano sulle arterie. Un rapporto HDL:LDL alto, per esempio livelli alti di colesterolo HDL in relazione al colesterolo LDL, proteggono contro le malattie cardiache. Diventando fisicamente attivi mangiano grassi più sani si può aiutare ad aumentare i livelli di colesterolo HDL.

Dieta, stile di vita e colesterolo

Sono numerosi i fattori che influenzano i livelli di colesterolo nel sangue. In particolare, seguendo una dieta bilanciata, mantenendo un peso sano e facendo attività fisica, è possibile contribuire al mantenimento di livelli di colesterolo normali.

Colesterolo alimentare

Alcuni alimenti (uova, fegato, rene e gamberi) contengono colesterolo (colesterolo alimentare). In molti casi il colesterolo che si trova nei cibi non influenza i livelli di colesterolo del sangue tanto quanto la quantità e il tipo di grasso ingerito, ma alcune persone potrebbero essere sensibili ad alti consumi di colesterolo.

Grassi alimentari

I grassi alimentari sono spesso differenziati in grassi saturi e grassi insaturi. In generale, la maggior parte dei grassi saturi aumentano i livelli di colesterolo totale e LDL. I grassi saturi si trovano nel burro, lardo e cibi fatti con questi, tra cui pasticcini, torte e biscotti), prodotti di carne (per es., salami, pasticcini e salsicce), creme, formaggio e alimenti che contengono oli di palma o di cocco. Alcuni grassi insaturi possono aiutare a ridurre i livelli di colesterolo LDL, e generalmente è buona cosa sostituire i grassi saturi con grassi insaturi. I cibi che contengono grassi insaturi comprendono oli vegetali e di semi e salse (per es., olio di colza, olio di oliva, salsa di soia), pesce grasso (per es., sgombro, salmone e aringa), noci e avocado.

Un altro tipo di grasso, il grasso trans, si trova qualche volta nei cibi che contengono grassi parzialmente idrogenati (per es., alcuni tipi di pasta e biscotti), tuttavia in Europa molte aziende hanno ridotto al minimo nei loro prodotti i livelli di grassi trans. I grassi trans possono aumentare i livelli di colesterolo LDL (o cattivo). Diversamente dai grassi saturi, i grassi trans inoltre portano a un abbassamento di colesterolo HDL (o buono) e aumentano i livelli di trigliceridi nel sangue, entrambi associati a un maggior rischio di CHD. Questi effetti negativi possono verificarsi dopo l'assunzione per lungo tempo di 5-10 g al giorno di grassi trans.^{4,5}

Oltre a consumare i grassi giusti, sarebbe anche utile provare a ridurre la quantità di grasso complessivo attraverso la cottura al forno, la cottura alla griglia, la bollitura o la cottura al vapore dei cibi anziché friggerli, e ridurre il consumo di cibi ad alto contenuto di grasso. Sui prodotti, leggere le informazioni nutrizionali sull'etichetta per comparare i tipi e i livelli di grasso, in particolare i grassi saturi.

Un “elenco” di alimenti

Oltre al tipo di grasso che mangiamo ci sono altri alimenti che ci possono aiutare a mantenere i livelli di colesterolo sani. Può essere utile mangiare molti frutti e ortaggi, cibi che contengono fibra solubile (per es., avena, lenticchie e fagioli), frutta d'albero (per es., mandorle) e soia. Nota che i prodotti sul mercato che contengono impianti di steroli e stanoli aggiunti sono destinate a persone che hanno livelli di colesterolo eccessivi e non sono necessari per le persone con livelli di colesterolo normali. Gli studiosi hanno scoperto che mangiando alimenti con pochi grassi, incluso l'“elenco” di cibi sopra citati, è possibile ridurre i livelli di colesterolo fino al 20%.⁶

Riferimenti

1. WHO (2006). WHO global infobase online. Disponibile su:<http://www.who.int/infobase/report.aspx?rid=112&ind=CHO>
2. Policy Analysis Centre (2007). European Cholesterol Guidelines Report. Disponibile su: <http://www.policy-centre.com/downloads/European-Cholesterol-Guidelines07.pdf>
3. European cardiovascular disease statistics; 2008 edition. European Heart Network, Brussels, 2008. Disponibile a <http://www.ehnheart.org/files/EU%20stats%202008%20final-155843A.pdf>
4. Hunter JE. (2006). Dietary trans fatty acids: review of recent human studies and food industry responses. *Lipids* 41(11):967-92.
5. Stender S, Dyerberg J, Astrup A. (2006). High levels of trans fat in popular fast foods. *New England Journal of Medicine* 354:1650-1652.
6. Jenkins DJA, Kendall CWC, Marchie A, Faulkner DA, Wong JMW, de Souza R, Emam A, Parker TL, Vidgen E, Trautwein EA, Lapsley KG, Josse RG, Leiter LA, Singer W, Connelli PW. (2005). Direct comparison of a dietary portfolio of cholesterol lowering foods with a statin in hypercholesterolemic participants. *American Journal of Clinical Nutrition* 81:380-7.