

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.

Avvertenze: i consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autore: Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista clinico.