

CIBI CHE RIDUCONO IL COLESTEROLO

I cibi che abbassano il colesterolo rientrano in 5 gruppi; essi sono: ricchi di fibra alimentare, ricchi di acidi grassi polinsaturi (PUFA) essenziali (AGE) ω 3, ricchi di PUFA-AGE ω 6, ricchi di PUFA ω 9, ed addizionati in steroli e/o in stanoli vegetali.

Gruppo di cibi con fibra alimentare: la fibra consente di ridurre l'assorbimento del colesterolo alimentare e anche il riassorbimento degli acidi biliari riversati dalla cistifellea (a loro volta ricchi di colesterolo endogeno); in definitiva, aumentando semplicemente la quota di fibra alimentare è possibile ridurre il colesterolo LDL. I cibi con fibra alimentare sono quelli vegetali, quindi: verdura, frutta, cereali (soprattutto integrali), legumi e funghi; la componente fibrosa che interviene maggiormente sulla colesterolemia è quella "solubile" e la quota giornaliera di fibra alimentare introdotta con la dieta dovrebbe ammontare a circa 30g (solubile + insolubile).

Un alimento particolarmente indicato nel controllo del colesterolo è la crusca di avena; se consumata tutti i giorni, essendo ricca sia di fibra solubile (15,4g per 100g di prodotto), sia di acidi grassi polinsaturi (2,8g per 100g di prodotto), interviene efficacemente nella riduzione della colesterolemia LDL. La porzione quotidiana (eventualmente sostituibile con avena integrale) è di circa 40g, meglio se consumata a colazione ed accompagnata ad una tazza di latte di soia.

Gruppo di cibi con ω 3: i cibi ricchi di ω 3 migliorano il metabolismo di tutti i lipidi trasportati nel sangue, dal colesterolo ai trigliceridi; inoltre, contribuiscono a ridurre il rischio cardiovascolare anche grazie alla loro funzione anti-trombotica, anti-infiammatoria ed ipotensiva. La famiglia degli ω 3 comprende:

Acido alfa linolenico (ALA) o 18:3- ω 3, contenuto prevalentemente negli alimenti di origine vegetale (oli di soia, di lino, di noci, di kiwi ecc)

Acido eicosapentaenoico (EPA) 20:5- ω 3, contenuto prevalentemente negli alimenti di origine animale (oli e carni dei pesci azzurri e di quelli appartenenti ai mari freddi)

Acido docosaesanoico (DHA) 22:6- ω 3 (anche in questo caso, oli e carni dei pesci azzurri e di quelli appartenenti ai mari freddi).

Gruppo di cibi con ω 6: anche i cibi ricchi di ω 6 migliorano il metabolismo del colesterolo endogeno; gli acidi grassi ω 6 hanno la capacità di ridurre il colesterolo totale ma senza discriminazione tra LDL e HDL. La famiglia degli ω 6 comprende:

Acido gamma-linolenico (GLA) o 18:3- ω 6

Acido diomo-gamma-linoleico (DGLA) o 20:3- ω 6

Acido arachidonico (AA) o 20:4- ω 6

Tutti gli a.g. polinsaturi essenziali ω 6 sono contenuti prevalentemente nei semi e nella frutta secca (noci, mandorle, nocciole, semi di girasole, arachidi, pistacchi, semi di zucca ecc.), negli oli di semi, negli oli di frutta secca e nei legumi. La quantità di frutta secca auspicabile nella dieta sarebbe di alcune decine di grammi (max 40), tuttavia, trattandosi di alimenti ad alta densità calorica e lipidica, è comunque opportuno

bilanciare il regime alimentare eliminando altri alimenti ricchi di grassi (magari saturi) come i formaggi più stagionati, gli insaccati ecc., e curando maggiormente il dosaggio dell'olio da condimento.

Gruppo di cibi con $\omega 9$: i cibi ricchi di $\omega 9$ intervengono selettivamente sulla colesterolemia riducendo SOLO le LDL e mantenendo intatta la porzione di HDL circolanti; gli a.g. $\omega 9$ (PUFA non essenziali) sono contenuti prevalentemente nelle olive e nell'olio vergine di oliva. Dal punto di vista pratico, si raccomanda di non superare i 2-3 cucchiaini al giorno di olio vergine d'oliva per scongiurare il rischio di un eccesso calorico e della percentuale di lipidi nella dieta.

Gruppo di cibi addizionati con steroli e/o stanoli vegetali: i cibi ricchi di steroli e stanoli vegetali sono alimenti fortificati, quindi dietetici. Gli steroli e gli stanoli (come il fosfolipide lecitina) legano il colesterolo (meglio se in compresenza a fibra alimentare) e ne ostacolano l'assorbimento intestinale; 2 milligrammi (mg) al giorno di steroli e/o stanoli (contenuti in circa 2 yogurt addizionati o due bicchieri di succo d'arancia della stessa categoria) possono ridurre il colesterolo LDL fino al 10% del totale mantenendo integra la frazione di HDL.

INOLTRE:

- Il tè verdè è stato visto ridurre il colesterolo mediante un'azione sulla porzione del Dna coinvolta nella biosintesi del colesterolo. Oltre ad effetti benefici, in questo senso, dovuti ai polifenoli presenti in esso.
- Molti ricerche suggeriscono che i composti polifenolici trovati nelle mele possono contribuire a inibire l'ossidazione del colesterolo LDL. Le mele sono anche una buona fonte di fibre solubili e hanno quasi la stessa valenza dell'avena in termini di efficacia.
- Il melograno riduce l'accumulo di placca nelle arterie, ed aumenta la produzione di ossido nitrico che lo rende un alimento perfetto per abbassare il colesterolo.
- L'olio di senape diminuisce il colesterolo e migliora la struttura dei globuli rossi nel sangue. Inoltre, esso si distingue per il suo alto contenuto di acidi grassi amici del cuore come acido oleico, acido erucico e acido linoleico.
- L'olio essenziale di coriandolo presenta principi attivi come terpeni, linalolo e pinene, che riducono la produzione di radicali liberi nel corpo contribuendo ad abbassare il colesterolo cattivo nel sangue.
- Le bacche contengono fibre e antiossidanti che aiutano a ridurre il colesterolo e i livelli di pressione sanguigna. Fragole, mirtili, more e lamponi, sono tutti frutti ad alto contenuto di polifenoli.
- Le fibre contenute nei broccoli aiutano ad espellere gli acidi biliari dal corpo, e ciò influisce sui livelli di colesterolo nel sangue, che si abbassano. Cucina solo broccoli freschi per proteggere così meglio il tuo cuore.
- I fermenti lattici vivi dello yogurt permettono di assimilare meglio il colesterolo in eccesso perchè si legano con gli acidi biliari, iniziando così la riduzione del colesterolo stesso. Attenzione ad utilizzare solo yogurt magro, senza grassi.
- E' stato riscontrato che l'aglio contribuisca ad abbassare il colesterolo, a prevenire la formazione di coaguli di sangue, a ridurre la pressione sanguigna, e a proteggere contro le infezioni. In particolare, l'aglio impedirebbe alle particelle di colesterolo di attaccarsi alle arterie evitando così che si ostruiscano.
- Il principio attivo in essa contenuta, la curcumina, svolge un ruolo fondamentale nel prevenire l'accumulo di placca nelle arterie, agendo sull'accumulo di piastrine ed evitando i coaguli. La

curcumina è poi un potente antiossidante che combatte i radicali liberi e, quindi, impedisce l'ossidazione del colesterolo LDL che genera il colesterolo cattivo.

- Sono ricchi di grassi vegetali omega-3: un cucchiaio di semi di lino macinati contiene 16 mg di grassi omega-3 amici del cuore. Due cucchiaini al giorno di semi di lino garantiscono un buon apporto di omega 3.
- Gli spinaci contengono la luteina, che può prevenire gli attacchi di cuore, aiutando le pareti delle arterie ed ostacolando la formazione di colesterolo in eccesso nelle arterie.
- Le cipolle contengono alti livelli di flavonoidi, polifenoli, e composti contenenti zolfo che sono eccellenti ipocolesterolemizzanti.
- La lecitina è molto utile per ridurre i livelli di colesterolo sanguigno.

Dott. *Stefano Ciaurelli*

Biologo Nutrizionista

Specializzazione Facolta' di Medicina e Chirurgia Universita' Campus Biomedico di Roma

Graduate Researcher Fondazione Santa Lucia (centro europeo di ricerca sul cervello)

Post Graduate Research Assistant Universita' degli Studi di Roma "La Sapienza"

Latina – Via Ecetra 38

tel. 3935012329 - 3341855144

e-mail: ciaurelli@libero.it