

Fattori di rischio per la salute: ipercolesterolemia

Cos'è il colesterolo?

E' una molecola lipidica sterolica, presente in tutti i tessuti, e in maggior quantità nel cervello, nella bile e nel sangue. Viene prodotto endogenamente dalle cellule del fegato per i fabbisogni dell'organismo, ma è anche introdotto nel corpo attraverso l'alimentazione.

Il colesterolo è contenuto principalmente in cibi di derivazione animale, ricchi di **grassi saturi** (tuorlo d'uovo, frattaglie, burro, formaggi grassi, frutti di mare, carne rossa e salumi grassi). I cibi di derivazione vegetale, come frutta, verdura, cereali, noci e semi vari, invece, non contengono colesterolo.

Il colesterolo è fondamentale per il nostro organismo perché:

- interviene nella formazione e nella riparazione delle membrane cellulari
- è il precursore della vitamina D, degli ormoni steroidei e degli ormoni sessuali
- è contenuto nell'emoglobina
- è il precursore dei sali biliari

E' necessario per il nostro organismo, ma deve rimanere entro determinati livelli: il problema nasce infatti quando questi limiti vengono superati per un tempo prolungato, trasformando una sostanza utile in un potenziale pericolo per la salute.

Il colesterolo viene assorbito nell'intestino attraverso la digestione, e trasportato ai vari organi attraverso il sangue. Durante questo viaggio, viene incorporato in strutture chiamate lipoproteine: le principali sono le **HDL** e le **LDL**. Sono composte da percentuali diverse di colesterolo, proteine e trigliceridi e, in base a queste diversità, hanno caratteristiche particolari:

Le **HDL**, o **colesterolo buono**, sono le lipoproteine che portano via il colesterolo dal sangue, trasportandolo agli organi che lo richiedono;

Le **LDL**, o **colesterolo cattivo**, sono le lipoproteine che possono ledere ed infiltrarsi nelle pareti dei vasi, formando le placche ateromatose.

Se il colesterolo si deposita nelle pareti arteriose, il vaso si restringe e il sangue non passa più in quantità sufficiente: nel caso delle arterie del cuore (le coronarie) si va incontro a problemi come l'**ischemia miocardia** e l'**infarto**, mentre nel caso del cervello si può arrivare all'**ictus**.

Per stabilire quale sia il rischio cardiovascolare dovuto al colesterolo è sufficiente un semplice **esame del sangue** (eseguibile anche in farmacia), effettuato dopo 12 ore di digiuno.

Alcune buone regole per controllare il colesterolo:

1. Contenere il peso corporeo, poiché l'eccesso di peso favorisce la formazione di colesterolo
2. Aumentare il consumo di alimenti ricchi di fibre: cibi integrali, verdure, frutta, legumi
3. Preferire le cotture al vapore, al forno, al cartoccio, ove non è necessario aggiungere grassi. La frittura è sconsigliata
4. Aumentare il consumo di pesce: il pesce grasso contiene preziosi acidi grassi che abbassano il tasso di colesterolo nel sangue
5. Ridurre i cibi ricchi di grassi animali: burro, lardo, strutto, tuorlo d'uovo, formaggi grassi, carni grasse, frattaglie;
6. Utilizzare olio extra vergine d'oliva, di girasole, di mais o di germe di grano, preferibilmente a crudo
7. Privilegiare i cibi integrali tipo farina, riso, orzo, pasta, cereali, muesli, avena
8. Praticare regolarmente attività fisica: migliora il funzionamento del sistema cardiovascolare e riduce il tasso di lipidi nel sangue

... e per cercare di ridurre al minimo i fattori di rischio cardiovascolare:

- prevenire l'obesità e, se esiste, modificare alimentazione e stile di vita per cercare di raggiungere un peso adeguato
- praticare attività fisica con regolarità
- smettere di fumare
- prevenire/controllare l'ipertensione (pressione arteriosa elevata)