

prevenzione nel piatto

NUTRIZIONISTA • L'alimentazione adatta al tempo del coronavirus e non solo

COLESTEROLO E IPERCOLESTEROLOMIA

A cura della dottoressa Sara Palladino, vicolo Cortazza 9, Abbiategrasso (segui anche su Facebook!)

Cari lettori, oggi vi parlerò di un argomento che toccherà l'interesse di molti di voi: il colesterolo. Argomento che spesso desta un po' di confusione. Vediamolo da vicino...

COS'È IL COLESTEROLO?

Il colesterolo è un alcol di natura steroidea, largamente diffuso tra gli animali, assente nei vegetali e rappresenta una vitamina per gli insetti. Come tutti gli steroidi è insolubile in acqua e pertanto viene classificato tra i lipidi (grassi).

In entrambe le sue forme (libero ed esterificato) è un importante costituente delle membrane cellulari e svolge numerose funzioni metaboliche tra cui, la sintesi di alcuni ormoni e la formazione della vitamina D.

La sua produzione può essere endogena (prodotto dall'organismo) oppure esogena (introdotto con gli alimenti).

La prima avviene principalmente nel fegato circa 1g/die e in misura minore nella cute e nel tratto gastroenterico.

Con l'alimentazione invece, vengono introdotti normalmente da 200 a 800 mg/die di colesterolo, ma si ritiene comunque che l'intestino non ne assorba oltre i 300mg/die.

Tra le principali fonti di alimentari di colesterolo ci sono: i formaggi, burro, il tuorlo d'uovo, il manzo, il maiale, i salumi, il fegato, pesce e i frutti di mare. Sono invece privi di colesterolo: i cereali, la frutta e la verdura.

La "vita" del colesterolo finisce con la sua eliminazione attraverso la bile, come tale o sotto forma di acidi biliari.

COME "VIAGGIA"



NEL NOSTRO ORGANISMO?

Il colesterolo viene trasportato nel sangue attraverso delle particolari particelle chiamate lipoproteine.

Queste particelle possono essere di diverse tipologie e non tutte sono "buone" per il nostro organismo.

Le più importanti sono le LDL e HDL in quanto sono legate alla salute del cuore.

Le lipoproteine LDL sono particelle a bassa intensità comunemente chiamate "colesterolo cattivo". Queste trasportano il 60% del colesterolo plasmatico verso il fegato e tutti i distretti extraepatici per poter fare in modo che venga utilizzato per le determinate funzioni di quel distretto.

La classe delle lipoproteine HDL ("colesterolo buono") invece, sono responsabili del "trasporto inverso del colesterolo", ossia il trasporto del colesterolo dai tessuti periferici al fegato che provvederà alla sua eliminazione.

Sia nell'uomo, sia negli animali, l'eccesso di colesterolo è dannoso e tossico per le cellule dell'organismo; perciò attraverso questo sistema sofisticato, l'eccesso di colesterolo intracellulare viene neutralizzato tramite il suo trasporto al fegato dove viene metabolizzato.

ALLEATO - Tutto il pesce azzurro aiuta a prevenire

QUANDO FUNZIONA MALE?

Per poter svolgere bene le sue funzioni, il colesterolo deve essere presente nel sangue in quantità adeguate e non deve superare determinati limiti.

Tenere sotto controllo i valori di questo parametro è fondamentale, in quanto un livello alto è considerato un fattore di rischio per diverse malattie.

È chiaro che il parametro che deve essere tenuto sotto controllo è LDL, poiché è responsabile dell'ipercolesterolemia (livello di colesterolo nel sangue superiore ai 240mg/dl). Questa condizione può essere asintomatica, infatti è possibile non rendersi conto di soffrire di questa problematica per lungo tempo. Potete però tenerla sotto controllo semplicemente attraverso un prelievo sanguigno.

Il giorno prima del prelievo, vi raccomandando di non consumare alimenti troppo zuccherati, grassi e alcolici in quanto questo potrebbe determinare un'alterazione del risultato.

PERCHÉ È IMPORTANTE CONTROLLARSI?

Se in eccesso, il "colesterolo cattivo" tende a depositarsi sulle arterie, causando così un ispessimento e una maggiore rigidità. Questo processo, chiamato aterosclerosi, comporta gradualmente e progressivamente nel tempo la formazione di placche che ostacolano il normale flusso del sangue fino, in alcuni casi, a bloccarlo. Questo comporta a sua volta

una serie di situazioni patologiche come ictus e infarto miocardico. Queste malattie, nell'insieme, rappresentano la principale causa di morte nel nostro paese e nel resto del mondo industrializzato. Dunque è importante che i valori di colesterolo non superino le seguenti soglie:

- Colesterolo totale: fino a 200mg/dl
- Colesterolo LDL: fino a 130mg/dl nelle persone a basso rischio cardiovascolare. Fino a 100mg/dl nelle persone ad alto rischio cardiovascolare
- Colesterolo HDL: non inferiore ai 50mg/dl. Le HDL non provocano danno alle arterie anzi, rimuovono il colesterolo dai vasi e lo trasportano al fegato. Se presenti in buona quantità, rappresentano un fattore di protezione.

PREVENZIONE

Come ben sapete, l'ipercolesterolemia può essere stimolata da diversi fattori come: la dieta, il sovrappeso, l'obesità e la presenza di altre malattie metaboliche come ad esempio il diabete.

Bisogna però sottolineare che l'aumentare dell'età ne aumenta lo sviluppo e che l'essere donna incide sul rischio dopo la menopausa. Sono invece pochissimi e rari i casi in cui il colesterolo alto può essere ereditario. Per poter prevenire un innalzamento del colesterolo dobbiamo mantenere uno stile di vita sano ed equilibrato. È necessario evitare di consumare alimenti ricchi di grassi (soprattutto saturi e insaturi trans) e alcolici. Dobbiamo tenere il nostro peso sotto controllo, abolire il fumo e praticare una regolare attività fisica mantenendoci in perfetta forma.

La dieta Mediterranea rappresenta un vero e proprio fattore di protezione.

Il consiglio è quindi quello di seguirla il più possibile e di sentirla come una guida



BIOLOGA - Sara Palladino

nella nostra quotidianità. Cereali integrali, legumi, frutta e verdura sono i migliori amici del cuore e devono avere un posto in prima linea nei nostri menù. Ricordatevi però che gli eccessi non vanno bene! Cercate quindi di bilanciare al meglio i vostri pasti. Cereali integrali ogni giorno, legumi almeno 3 volte a settimana, verdura ad ogni pasto e frutta 2 porzioni al giorno rappresentano la chiave del nostro benessere. Mangiate inoltre preferibilmente carne bianca, proveniente da un taglio magro e privata del grasso visibile, con un massimo di due volte a settimana. Largo spazio va dato al pesce, in particolar modo a quello azzurro. Il consiglio è quello di consumarlo 2/3 volte a settimana.

Fare attenzione agli alimenti grassi non significa solo evitare dolci, alimenti confezionati e alcolici, ma anche limitare il consumo di formaggi, uova e insaccati, i quali se consumati in eccesso possono innalzare i livelli di colesterolo.

Infine cercate di preferire la bollitura, la cucina al vapore o la cottura al forno tradizionale.

Prevenire l'ipercolesterolemia si può!!

dr.ssa Sara Palladino
biologa nutrizionista
Abbiategrasso

www.spbiologanutrizionista.com

PEDAGOGISTA CLINICO • Emergenza coronavirus, analisi e suggerimenti di Alba Passarella / 2

Qualche consiglio alle donne in dolce attesa

«Vivere con la massima serenità possibile favorisce le difese immunitarie»

In questo periodo di pandemia non sono certo poche le donne in dolce attesa: oggi mi dedicherò a tutte loro. Restare a casa può offrire ampi spazi di attenzione verso la vita che man mano cresce e probabilmente sono maggiori rispetto a quelli che vi sareste concesse se foste state al lavoro. Di contro, il naturale istinto di protezione potrebbe rendervi ancora più stressate e aumentare le angosce per il contagio o il parto. Ricordo che alcune indicazioni generali valgono per voi come per tutti: ridurre l'esposizione al bombardamento mediatico sul Covid-19 e scegliere in modo attivo un paio di momenti quotidiani per tenersi

aggiornati, evitando che sia fra le ultime cose prima di andare a dormire; curare le abitudini e stabilire una nuova routine, ricordandosi di mangiare, idratarsi e riposare adeguatamente; coltivare interessi lasciati magari da parte per mancanza di tempo o cercare nuovi hobby. Inoltre, qualora si manifestassero segnali di disagio come per esempio eccessi d'ansia, difficoltà legate al sonno o preoccupazioni insostenibili, del tutto lecite viste le circostanze, non esitate a rivolgervi ai numerosi servizi di supporto psicologico che si sono attivati per superare insieme questo momento di emergenza, perché il rischio di restare

traumatizzati per aver sostenuto un grande peso emotivo per un lungo periodo, è concreto e potrebbe durare molto più a lungo dell'epidemia. Le mamme in gravidanza vivono un periodo speciale e il termine attesa è quanto mai appropriato. Si tratta di attendere l'evento, trasformando la quarantena forzata in un'occasione straordinaria di porsi in ascolto della vita che cresce, offrendo a sé e al bambino, spazi emotivi di rara bellezza. Darsi degli appuntamenti regolari con momenti dedicati alla respirazione o allo yoga, se avete qualcuno accanto potete chiedere un massaggio o automassaggiarvi, anche so-

lo mani e piedi se riuscite, aprirà le porte all'ascolto del proprio corpo che cambia e della vita che si porta in grembo, promuovendo distensione e rilassamento. Sarà importante che anche amici e parenti vi aiutino da lontano, fissando gli orari delle loro chiamate per offrirvi ritmi calmi e regolari, soprattutto se esiste la concreta possibilità di ricevere notizie emotivamente pesanti: concordate l'orario delle telefonate di aggiornamento, in modo da essere pronte ad accogliere le informazioni, circoscrivendo ansie e paure in un dato tempo. Vivere con la massima serenità possibile, favorisce il consolidamento delle

difese immunitarie, che lo stress tende ad abbattere. La mamma in attesa potrebbe essere a casa da sola o avere qualcuno al proprio fianco. Nel primo caso, dovrà essere lei stessa a condurre le informazioni qui presenti con le persone a lei care e organizzare la giornata e la settimana; nel secondo caso invece, chi vive con lei può veramente fare molto, accompagnandola nella gestione regolare della routine e nella modulazione degli scambi con l'esterno. Lo stress, la paura e le ansie che accompagnano tutti noi in questo periodo, possono amplificarsi a causa del naturale istinto di protezione che caratterizza le donne in



gravanza, per questo motivo è opportuno seguire queste indicazioni e diffonderle a chi gravita intorno a questo meraviglioso evento.

Alba Passarella
Pedagogista Clinico
ANPEC N.4278
333 666 98 05

www.studiometalogo.com