



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

TIENI A BADA IL COLESTEROLO



VERO & FALSO

Uno dei principali "nemici" dei nostri giorni.

Non a caso gli esperti continuano a sottolineare il legame di questo grasso con le malattie cardiovascolari. Chiariamoci le idee su come tenerlo sotto controllo.

"Il colesterolo non è sempre uguale"



Quando si parla di colesterolo di solito ci si riferisce al colesterolo totale presente nel sangue che non deve superare i 200 milligrammi per decilitro. C'è poi il colesterolo "buono", l'Hdl (il cui valore ideale è superiore a 40 mg/dL), che protegge le arterie. E il colesterolo " cattivo", o Ldl, che non deve superare i 115mg/dl.

"Se è alto c'è sempre un problema ereditario?"

Alcune persone sono predisposte ad avere livelli elevati di colesterolo nel sangue. Si tratta in genere di famiglie in cui ci sono molti casi di ipercolesterolemia. La maggior parte delle volte, però, il problema è legato ad una dieta troppo ricca di grassi e all'eccessiva sedentarietà.



"Troppo formaggio lo fa aumentare?"



I formaggi contengono un'elevata quantità di grassi, tra cui il colesterolo. Una dieta troppo ricca di questo alimento può perciò farlo salire. Per non avere brutte sorprese bisognerebbe portare in tavola i formaggi (preferibilmente freschi, perchè meno grassi) solo due volte alla settimana.



"I farmaci contro il colesterolo possono essere pericolosi?"

Se n'è parlato molto, ma le statine, i farmaci più usati per tenere il colesterolo sotto controllo, non sono pericolose per la salute. Possono però avere interazioni "a rischio" con altri medicinali e quindi vanno sempre assunte sotto controllo medico.



"Esistono esami per controllare che i farmaci non facciano male?"

Sì, bastano gli esami del sangue (Cpk), che devono essere ripetuti ogni tre, sei mesi, secondo il parere del medico, per verificare che i medicinali non provochino danni ai muscoli. In caso di problemi è possibile cambiare molecola o dosaggio.

"Chi ce l'ha alto deve abolire le uova"

Il tuorlo d'uovo contiene meno colesterolo che in passato. E' quindi possibile mangiare due uova la settimana anche se si ha il colesterolo alto. L'unica precauzione è quella di "calcolare" anche le uova contenute nei cibi preparati, come dolci o condimenti.



"I medicinali contro il colesterolo vanno presi per sempre?"

Se il medico prescrive questi farmaci significa che la dieta da sola non basta, perchè ci sono squilibri metabolici. Sospendendo la cura quindi, i livelli di colesterolo tornerebbero alti nel giro di un mese.

"La lecitina di soia lo tiene sotto controllo?"

La lecitina aiuta a ridurre l'assorbimento dei grassi (e quindi del colesterolo) dell'intestino. E' utile a chi soffre di colesterolo alto, ma non sostituisce la dieta e la cura con i farmaci eventualmente prescritti.

