



# Colesterolo

## + Definizioni e caratteristiche

Il termine colesterolo proviene dal greco chole (bile) e stereos (solido).

Il colesterolo è una sostanza organica grassa, indispensabile per la vita animale, è un ingrediente essenziale della membrana cellulare di tutte le cellule animali e in questa regola lo scambio di sostanze della cellula con l'esterno. Crescita e divisione cellulare non potrebbero avvenire senza il colesterolo, infatti è essenziale per lo sviluppo embrionale.

Viene inoltre utilizzato nei processi di sintesi di alcuni importanti ormoni come cortisone, testosterone e aldosterone.

Tutte le cellule del nostro organismo sono capaci di sintetizzare colesterolo, ma è all'interno del fegato che avviene la maggiore parte della produzione (colesterolo endogeno); la rimanente parte del colesterolo che circola nel nostro organismo viene invece assorbita direttamente dall'intestino nel processo di digestione dei cibi che ingeriamo (colesterolo esogeno). Essendo un "ingrediente" fondamentale per le nostre cellule, la produzione endogena è inversamente proporzionale alla quantità assunta con i pasti, quindi meno ne ingeriamo, più ne produciamo e viceversa; mediamente l'80% del colesterolo in circolo è prodotto dal fegato, mentre il 20% viene assorbito nell'intestino. La colesterolemia è la percentuale di colesterolo nel siero di sangue. Sono stati fatti molti studi per determinare una relazione diretta tra la quantità di colesterolo e l'insorgere di patologie cardiovascolari e aterosclerosi (riduzione del lume arterioso), le opinioni sono molto contrastanti, ma dalle ricerche emerge che il colesterolo non sia una causa diretta, quanto un indice di predisposizione che evidenzia un malfunzionamento dell'organismo.

+

Il colesterolo, essendo un grasso, non è solubile nel sangue, quindi il nostro organismo per poterlo trasportare lo lega a particolari proteine dette lipo-proteine, le quali vengono suddivise in due categorie principali: LDL e HDL.

Le LDL vengono comunemente definite "colesterolo cattivo" e le HDL "colesterolo buono", in realtà hanno scopi diversi: le prime trasportano il colesterolo verso le cellule, le seconde raccolgono quello in eccesso per poterlo smaltire.

+

Ad oggi vengono definiti dei valori minimi e massimi di colesterolemia ed è ancora opinione comune che valori superiori al limite massimo di colesterolo totale siano presagio di problemi cardiovascolari, ma recenti studi e soprattutto recenti interpretazioni indicano invece come più significativo il rapporto tra colesterolo totale e colesterolo HDL, in pratica non servirebbe a niente avere il colesterolo totale in regola (compreso tra 160 e 200 mg/dl) se la quantità di colesterolo HDL è troppo bassa. E' indicativo di buona salute un rapporto tra colesterolo totale e colesterolo HDL tra 3 e 5 (per esempio un colesterolo totale a 195 con un colesterolo HDL a 59 significa un rapporto di 3,3).

Seguendo queste interpretazioni possiamo dire che avere il colesterolo alto può indicare un non perfetto funzionamento del meccanismo di compensazione tra colesterolo prodotto e colesterolo assorbito, quindi occorrerebbe provvedere a ripristinare il meccanismo per evitare l'insorgenza di patologie.

+

Riteniamo quindi importante per chi si ritrovi con valori alti di colesterolo e soprattutto con un rapporto basso tra colesterolo totale e colesterolo HDL, di porre maggiore attenzione alla propria dieta, evitando un eccessivo apporto di calorie, in quanto essere in sovrappeso è un sicuro fattore di rischio per le problematiche cardiovascolari, così come il fumo, il diabete, l'ipertensione e lo stress.



# Colesterolo

## Errori

- un'alimentazione troppo ricca o troppo povera di colesterolo, nel tempo può diminuire l'efficienza epatica: nel primo caso costringendo il fegato a diminuire la quantità di colesterolo prodotta e nel secondo caso obbligandolo ad un surplus di produzione;
- abusare nel consumo di alcolici provoca un eccessivo affaticamento del fegato, il quale può risentirne;
- lo stress eccessivo stimola le ghiandole surrenali, che per produrre gli ormoni a cui sono dedicate influenzano la produzione di colesterolo endogeno;
- l'irrigidimento delle arterie predispone alla formazione di placche di colesterolo. I fumatori sono particolarmente soggetti a questa patologia.



## Consigli

- una corretta attività fisica di tipo aerobico (bassa intensità), favorisce la produzione di colesterolo HDL oltre che migliorare l'efficienza di tutto il sistema cardiovascolare;
- evitare un consumo eccessivo di grassi idrogenati e margarine (contenuti soprattutto nei biscotti industriali e merendine);
- integrare la propria dieta con vitamina C o con cibi ricchi di questa vitamina (kiwi, agrumi, pomodori e peperoni). La vitamina C viene utilizzata dal nostro organismo per riparare le arterie e quindi diminuisce l'insorgenza di placche arteriose;
- consumare pesce almeno 2 volte a settimana, facendo attenzione che alcuni pesci sono troppo grassi e quindi andrebbero evitati (frutti di mare, ostriche, cozze, aragosta e gamberetti). Per evitare si intende non rendere abituale il consumo di questi alimenti, mangiare una volta al mese questi cibi non implica alcun rischio per la salute;
- non esagerare con i condimenti, preferendo oli vegetali (olio extravergine di oliva) a quelli animali (burro, strutto) ed utilizzandoli preferibilmente crudi;
- per combattere lo stress può essere utile dedicare 10-20 minuti al giorno alla meditazione, senza bisogno di metodi particolari, trovando un luogo di vostro gradimento e restando tranquilli ad osservare ciò che vi circonda lasciando la mente libera di vagare.



## Un aiuto dai Rimedi Naturali

- **Veraloe:** il succo di Aloe contiene molte sostanze utili per il corretto funzionamento dell'organismo: vitamina C, fenilalanina, isoleucina, lisina e trenina. Un cucchiaino un quarto d'ora prima dei pasti per almeno 2 mesi;
- **AloeGel:** le proprietà disintossicanti dell'Aloe trovano un valido alleato nel Miele di Tarassaco, rendendo questo preparato un ottimo integratore per ritrovare il giusto equilibrio di funzionamento del fegato e dell'intestino. Si consiglia di assumere un cucchiaino prima dei tre pasti per almeno 2 mesi;
- **Mielito con Cardo Mariano:** il Cardo Mariano è uno dei più conosciuti epatoprotettori naturali, il suo utilizzo è indicato per l'azione protettiva e depurativa sul fegato. Consigliati due cucchiaini da caffè al mattino a digiuno per almeno un mese;
- **Olio essenziale di Rosmarino:** quest'olio ha un effetto di regolazione, disintossicazione e decongestione del fegato: si consiglia di assumere 2-3 gocce su di un pezzo di mollica di pane prima dei pasti principali; sconsigliato in caso di ipertensione.



I suggerimenti contenuti in questa scheda non vogliono essere delle indicazioni terapeutiche, ma si riferiscono all'impiego tradizionale dei rimedi.