



Colesterolo connection

Stefania Piloni

Medico omeopata specialista in ginecologia, docente Medicina Complementare Università di Milano
Direttore sanitario LifeGate Medicina Olistica

Il colesterolo è un allarme per tutti, uomini e donne: i pregiudizi che relegano il rischio alla popolazione maschile devono essere sfatati poiché il "colesterolo sopra le righe" riguarda il 25% della popolazione totale, senza differenza fra i sessi.

Nel nostro paese l'ipertensione colpisce nella stessa misura uomini e donne; diabete e problemi correlati al sovrappeso mietono più vittime tra il gentil sesso che tra gli uomini. Se poi si analizzano i dati relativi alla sedentarietà, la differenza si fa marcata a sfavore delle donne: quasi il 50 per cento non svolge alcuna attività fisica, percentuale che tra gli uomini si attesta intorno al 35 per cento. La cosiddetta "colesterolo connection" fa paura perché spesso si presenta in associazione alle altre condizioni cliniche che si associano all'aterosclerosi: rialzi della pressione arteriosa, diabete e sovrappeso.

La dieta

Innanzitutto sfatiamo i miti: la "dieta anticolesterolo" non comporta

grandi sacrifici ma delle sane e buone attenzioni. Attenzione all'eccesso di calorie e ai troppi grassi saturi di derivazione animale (formaggi, salumi) che, insieme a quelli idrogenati, sono i maggiori responsabili nell'innalzare i livelli del colesterolo ed aumentare il rischio cardiovascolare.

Il valore della trigliceridemia si alza, invece, per l'eccessivo consumo di zuccheri raffinati e alcol (vino e brindisi compresi).

Massima attenzione deve essere posta verso i cibi a lavorazione industriale che utilizzano oli di scarsa qualità: prodotti da forno come brioches, merendine, crackers, focacce, pizzette, patatine, cibi precotti in busta o in sacchetto devono essere usati con parsimonia. Attenzione dunque agli aperitivi e agli stuzzichini!

Una dieta equilibrata per un'alimentazione meno "grassa" deve prevedere alcune semplici regole:

- fare attenzione al computo delle calorie consumate
- continua rotazione dei cibi carnei, dei derivati del latte e delle uova
- incremento del consumo di pesce (almeno 4 volte/settimana), in particolare quello azzurro, ricco di acidi grassi polinsaturi della serie Omega-3

"La dieta anticolesterolo non comporta grandi sacrifici"



- consumo di grandi quantità di verdure, soprattutto crude, a ogni pasto
- uso di olio extravergine d'oliva perché costituito da grassi monoinsaturi
- utilizzo di sostanze ad elevato tenore antiossidante (frutta e verdura di stagione)
- diminuzione del consumo delle bevande alcoliche
- contenimento del consumo dei cibi ricchi di zuccheri raffinati
- utilizzo di soia come alimento curativo, anche all'interno di zuppe di legumi (lenticchie a capodanno!), cereali integrali, o lecitina di soia.

Per l'emergenza feste

La fitoterapia è di provata efficacia contro l'ascesa del colesterolo: il suggerimento è quello di iniziare la cura all'inizio di dicembre e di concludere dopo 10 settimane circa. Il proseguimento è indicato per chi ha un reale problema nel tenere a bada questo parametro nel sangue.

Aglio (*Allium Sativum*)

Utile per le persone con ipercolesterolemia e iniziale ipertensione. Possiede anche una buona attività antimicrobica e immunostimolante che

lo rende efficacissimo contro le influenze invernali. Si usa in perle oleose da assumere prima dei pasti.

Carciofo (*Cynara Scolimus*)

Ottimo drenante di fegato per giovani e meno giovani, migliora la funzione generale di questo organo e aiuta i processi biliari della colecisti, contrastando la formazione di calcoli di colesterolo. Si utilizza in compresse prima di pranzo e cena.

Monascus

La fermentazione dei cibi ha un grande valore nella produzione di "farmaci naturali" come ad esempio le statine naturali ottenute dal riso rosso fermentato con *Monascus*, un piccolo fungo. Questo rimedio naturale ha reali proprietà farmacologiche equiparabili alle classiche statine utilizzabili dalla medicina tradizionale per l'ipercolesterolemia.

Il suo utilizzo è semplice, basta un confetto al giorno, anche slegato dai pasti.