

# CHE PALLE DI COLESTEROLO

---



NE SENTI PARLARE COSÌ TANTO CHE  
UN PO' HA DAVVERO STUFATO. MA NE  
SAI ABBASTANZA PER RISPONDERE AI  
SO-TUTTO-IO ?

---

DARIO MAZZONELLO

# CONTENUTI

---

Introduzione	03
Cos'è il colesterolo?	05
Quanto c'entra l'alimentazione?	07
 Quanto colesterolo c'è in ciò che mangi?	09
 Gli alimenti che eliminano il colesterolo	11
La soluzione che fa mettere le mani nei capelli	12
Approfondimenti bibliografici	15

# INTRODUZIONE

---

Parlare di colesterolo fa sempre venire in mente “qualcun altro”. Gli USA, come se il problema non fosse anche Italiano. Il vicino, l'amico, il parente, il conoscente, come se anche noi, i nostri figli, i nostri genitori non possano esserne sfiorati. Eppure, ci sono dati che mettono molte cose in chiaro, per due motivi.

Secondo i dati tratti da diversi osservatori nazionali, le percentuali stimate di ipercolesterolemia e malattie metaboliche legate al colesterolo nella popolazione in Italia sono le seguenti:

·**Ipercolesterolemia:** si stima che il 22% della popolazione adulta italiana (uomini e donne di età compresa tra 35 e 74 anni) abbia livelli di colesterolo nel sangue superiori a 240 mg/dl, il che rappresenta un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari.

·**Diabete:** si stima che il 5,6% della popolazione italiana (circa 3,5 milioni di persone) soffra di diabete mellito di tipo 2, una malattia metabolica caratterizzata da iperglicemia cronica e da alterazioni del metabolismo dei lipidi, che aumenta il rischio di complicanze cardiovascolari, renali, oculari e nervose.

·**Ipertensione:** si stima che il 30% della popolazione italiana (circa 18 milioni di persone) sia affetta da ipertensione arteriosa, una condizione che comporta un aumento della pressione del sangue nelle arterie e che può danneggiare il cuore, i reni, il cervello e gli occhi. L'ipertensione è spesso associata ad altri fattori di rischio, come l'ipercolesterolemia, il sovrappeso, il fumo e lo stress.

Questi dati sono un ottimo spunto di riflessione in quanto tali: le principali malattie metaboliche legate al colesterolo sono particolarmente diffuse anche nel nostro territorio. E non solo: perché se osserviamo queste stesse informazioni vengono fuori riflessioni preoccupanti.

Se la popolazione adulta è per il 22% ipercolesterolemica oltre il valore di 240 nel range di età fra 35 e 74 anni, la forbice si amplia drasticamente se andiamo a guardare i valori limite ad oggi indicati come valori “a rischio”, cioè 200 mg/dl. E aumenta ancora se ampliamo a tutta la platea italiana, integrando i pericolosi dati in crescita di malattie metaboliche da colesterolo nei bambini, negli adolescenti, negli anziani e in tutte quelle persone che non sono prese in considerazione da questi studi osservazionali.

Ci sono diverse “armi” a nostra disposizione. La più incisiva è sicuramente l’educazione alimentare e la consapevolezza di ciò che assumiamo, di quanto realmente può modificare la nostra salute. Ma **la sensibilizzazione è un processo che deve cominciare da giovani**, dalle scuole e dalle famiglie.

E per chi ha superato questa fase? C’è speranza anche per loro? Sì, **anche da adulti e formati si può apprendere, capire e assimilare concetti** che possono trasmettersi in un approccio diverso all’alimentazione. E’ più complicato scardinare abitudini ben instaurate, ma è possibile. E si comincia sempre imparando chi sono davvero i nostri “nemici”, e quanto davvero lo sono.

# COS'È IL COLESTEROLO

---

In base a chi poni questa domanda, ottieni risposte ampiamente diverse, alcune opposte. C'è chi ti dirà che è il “male”, chi ti dice che è cattivo. Alcuni ti diranno che fa ingrassare. Chi vuole sentirsi importante comincerà con un saggio interminabile ricco di paroloni incomprensibili.

E il tuo primo pensiero sarà **< Che palle! >** .

Molto probabilmente, nessuna di queste definizioni ti aiuterà a rispondere alla domanda in sé. E allora ci provo adesso, cercando di essere il più chiaro possibile.

Il colesterolo è un grasso, uno dei tanti grassi che viene prodotto dagli animali. Anche noi lo produciamo, e anzi **ne produciamo esattamente la quantità che ci serve**. Lo usiamo per aiutare la digestione sotto forma di acidi biliari, lo usiamo come base per creare ormoni. Lo usiamo per ottenere Vitamina D se riusciamo a esporci correttamente alla luce del Sole. Il nostro corpo è anche molto efficiente nei suoi confronti: lo **ricicla** tantissimo, tant'è che giornalmente non abbiamo la necessità di produrne chissà quanto, perché ne abbiamo già a sufficienza dal giorno prima.

Conosci sicuramente il colesterolo come HDL oppure LDL. In realtà ne esistono diversi tipi. E nessuno di loro è davvero colesterolo. HDL e LDL, così come altre particelle strettamente imparentate chiamate VLDL e IDL sono fasi di un ciclo che coinvolge agglomerati di grassi, fra cui anche il colesterolo. I vari trigliceridi, acidi grassi, vitamina E e anche il colesterolo vero e

proprio viaggiano infatti insieme, legati a una proteina, formando delle sfere, delle particelle. Delle **palle di colesterolo**. In base a quanto sono dense guadagnano il titolo di HDL (alta densità cioè poco colesterolo) o LDL (bassa densità cioè con una quantità discreta di colesterolo). Sia HDL sia LDL devono esistere nel nostro organismo. Servono perché trasportano i grassi in giro per le cellule e li consegnano ai tessuti che ne hanno più bisogno. Non potremmo vivere senza di essi.

Definire le particelle HDL come buone e le particelle LDL come cattive, allora, non ha alcun senso: **servono entrambe**, in proporzioni adeguate e correttamente regolate dall'organismo.

Ma quali sono queste proporzioni adeguate? Le attuali indicazioni degli enti di salute consigliano di **non superare il valore soglia di 200 mg/dl** per quanto riguarda il colesterolo totale, mentre il valore da non superare per l'LDL risulterebbe inferiore a 100 mg/dl. Contestualmente esistono anche i valori indicati per colesterolo HDL (superiore a 50) e trigliceridi (inferiori a 150). Questi valori prendono la definizione di **desiderabili**. E lo sono perché si è visto che superati questi valori, aumenta il rischio di contrarre una o più malattie legate all'eccesso di questo grasso nell'organismo.

Questi valori sono però spesso messi in discussione. Sono diversi anni che si propone di abbassarli ulteriormente e il motivo è semplice da capire quanto pesante da digerire. Con la dieta occidentale moderna si è visto che sottoponendo giornalmente l'organismo ad alti contenuti di grasso e colesterolo provenienti dall'alimentazione, la capacità del nostro organismo di contrastare gli effetti negativi dell'eccesso viene meno prima di raggiungere il valore soglia. Sarebbe quindi più corretto non adagiarsi sugli allori se nelle ultime analisi del sangue il proprio colesterolo totale spunta 190. Ti piacerebbe restare sul bordo di un precipizio solo perché in quel punto i tuoi piedi toccano ancora terra?

# QUANTO C'ENTRA L'ALIMENTAZIONE?

---

Se noi produciamo già ogni giorno e ricicliamo tutto il colesterolo che serve alle funzioni dell'organismo, *che senso ha assumerlo dall'esterno?* Questa domanda è essenziale e presto te la riproporrò.

Il colesterolo è di origine animale. **Non esiste nei vegetali.** Dato che noi ne produciamo già abbastanza, nel momento in cui assumiamo carne, pesce, latticini, uova, salumi, insaccati e via discorrendo, stiamo già creando un eccesso. Ora, piccoli eccessi sparuti negli anni non portano a danni metabolici, né generano ipercolesterolemia. Ma la società moderna si è fossilizzata sull'assunzione giornaliera di quantità indegne di derivati animali, anche nascosti. Pasta con sugo con carne macinata o con salsiccia, magari anche con una spolverata di Grana sopra. Aperitivo con taglieri di salumi. Cena con una fettina di pollo perché "leggera". E sì, questo in una sola giornata, senza problemi. Durante il periodo universitario ho avuto coinquilini che si preparavano una fettina di carne a pranzo e una a cena, semplicemente perché non sapevano cosa mangiare o non avevano voglia di preparare altro. Non era un problema di tempo, il tempo lo avevano.

Questo banale esempio, in cui sicuramente hai rivisto te o le persone a te vicine, è la dimostrazione che non c'è una conoscenza completa di ciò che si mette nel piatto. E se non si sa che la carne e tutti i suoi derivati sono portatori di un eccesso di colesterolo, a prescindere da quanto ne assumi, non lo vedrai mai come un problema.

**Ma il tuo fegato lo saprà.** Le tue arterie lo sapranno. Il tessuto adiposo lo saprà. Perché a loro non importa come ti hanno educato, loro vedono solo cosa gli arriva come nutrienti. E un eccesso, per loro, rimane un eccesso.

E dove va a finire quell'eccesso? Se speri che si risolva tutto eliminando ciò che non serve, purtroppo ti dovrai ricredere. **Il corpo umano è fatto per immagazzinare grasso.** Non sa che esistono i condizionatori, le stufe e i cappotti. E' sempre convinto che non supereremo l'inverno e per combattere un possibile periodo di magra, immagazzina tutto. Ciò non significa necessariamente in una crescita della percentuale di massa grassa.

Esistono tantissimi ipercolesterolemici con massa grassa bassa. Ma il colesterolo aumenta prima di tutto nelle particelle di grasso circolanti, andando a far aumentare la quantità di LDL nel sangue. **Ecco, la quantità eccessiva di LDL è "cattiva", non le LDL in sé.** Ed è qui che cresce drasticamente il rischio di infarto, ictus, occlusione delle arterie, sovraccarico del fegato che comincia ad accumulare anche lui e a ingrossarsi. Non è un'esagerazione e non è un pensiero costruito per generare isteria di massa. E' la realtà dei fatti, è il modo in cui reagisce l'organismo. E dobbiamo esserne consapevoli per capire quanto le nostre abitudini alimentari possono influenzare il nostro stato di salute.

Guardiamo la **quantità di colesterolo che si trova in alimenti** che l'uomo medio occidentale assume ogni giorno, a volte anche più volte al giorno. E no, non lo facciamo in valori assoluti, ma in base alla porzione media, cioè la quantità che realmente potresti trovare sul piatto quando torni da lavoro.



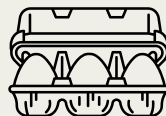
## Quanto colesterolo c'è in ciò che mangi?



La **carne rossa** presenta quantità variabili di colesterolo in base al taglio e all'origine. Una fetta media per l'uomo occidentale è di circa 150g cotta e apporta ben 105 mg di colesterolo.



La **carne bianca** viene definita magra e questo fa credere che contenga meno colesterolo. In realtà la differenza è minima. Una porzione di pollo è solitamente 120g e apporta oltre 70 mg di colesterolo.



Nelle **uova** il colesterolo è concentrato nel tuorlo, mentre nell'albume la sua presenza è trascurabile. Nel rosso di un uovo medio navigano intorno a 150 mg di colesterolo,



Il **latte** ha un quantitativo di grassi variabile in base alla scrematura e questo incide anche sul colesterolo. Un bicchiere di latte ne contiene circa 200 g, portando con sé tra 10 e 30 mg di colesterolo, in base a quanto è scremato.



Le quantità di colesterolo nei **formaggi** dipende da tipo e stagionatura. Mettere sul piatto 50 g di formaggio significa assumere fra 30 e 50 mg di colesterolo. Calcola che su un tagliere di aperitivo ci possono essere anche 200 g di formaggio a persona ...



Anche i **prodotti da bar** che contengono latte apportano, di conseguenza, colesterolo. In una tazza di cappuccino il contenuto di questo grasso può arrivare anche a 20 mg.



Una porzione media di **salumi o insaccati** può variare tra i 50 e i 100 g, a seconda del tipo e del momento in cui vengono consumati. Si va dai 31 mg di colesterolo contenuto nel prosciutto cotto ai 92 mg presenti nella salsiccia.

Torniamo alla giornata-tipo che avevamo ipotizzato qualche pagina fa per una persona che segue senza troppe pretese la dieta occidentale. Avevamo detto *Pasta con sugo con carne macinata o con salsiccia, magari anche con una spolverata di grana sopra. Aperitivo con taglieri di salumi. Cena con una fettina di pollo perché "leggera"*. Ci aggiungiamo una colazione al bar col cappuccino. Prendendo in considerazione solo i valori medi di colesterolo dei singoli ingredienti, viene fuori una quantità pari a circa 325 mg di colesterolo. Sempre se vengono rispettate le dosi medie proposte.

Ebbene, il valore soglia da non superare di colesterolo alimentare assunto giornalmente secondo le indicazioni delle istituzioni mediche è di 300 mg. **Con una giornata tipo lo abbiamo superato ampiamente.** E non abbiamo preso in considerazione possibili derivati animali "nascosti", come sono il burro nell'impasto del cornetto, il latte e il burro nei biscotti, le uova nella maionese.

Sia chiaro, la mia proposta di giornata tipo non è un'esagerazione. E' chiaro che non si va tutti i giorni a fare aperitivo. Ma è anche vero che ogni giorno a pranzo e cena, spesso anche colazione, i derivati animali sono presenti. Quindi questo tipo di riflessione rimane ancora valida. Anzi, se non vuoi credermi, prendila come una sfida: segna attentamente cosa mangi e quanto ne mangi in una giornata e fai le tue ricerche per capire il quantitativo complessivo di colesterolo che assumi. Sono sicuro rimarrai stupito dal risultato.

## Gli alimenti che eliminano il colesterolo

Se esistono alimenti che alzano il colesterolo, ne esistono anche che ne aiutano l'eliminazione. Uno dei modi più corretti di studiare la letteratura scientifica è quello di osservare le **meta analisi**. Si tratta di studi trasversali, cioè che prendono tutti gli studi che si trovano su un dato argomento e li mettono a confronto, ricavando statistiche comuni o divergenze. Studiare queste meta analisi è la base dell'informazione scientifica corretta.

Esistono diverse meta analisi sugli alimenti e sui loro effetti sui livelli ematici di colesterolo, riproposte negli anni e con sempre più informazioni. Ovviamente ne esistono anche sugli alimenti che hanno mostrato effetti di abbassamento del colesterolo ematico. Si tratta di alimenti che non contengono colesterolo e che hanno mostrato una **riduzione da parziale a significativa, ma mai negativa**. Sono quindi sempre stati descritti, in tutti gli studi, come utili allo scopo di aiutare l'organismo a eliminare il colesterolo in eccesso. In queste analisi spiccano questi alimenti, che riporto in ordine crescente di efficacia:

- Oli di colza
- Avena, Orzo e Psillio
- Proteine della soia, Pomodoro, Semi di Lino e Mandorle
- Caffè non filtrato
- Avocado e Curcuma
- Legumi, Noci, Nocciole, Grano integrale e Te verde
- Fibre solubili presenti in verdura a foglia verde e frutta

Molti probabilmente è la prima volta che li senti. Questi alimenti, se correttamente bilanciati e inseriti nella propria routine settimanale, aiutano a **ridurre i valori di colesterolo** nel sangue. Questo a patto di non assumere anche derivati animali, che invece sono una fonte incontestabile di colesterolo in eccesso.

# LA SOLUZIONE CHE FA METTERE LE MANI NEI CAPELLI

---

Tutti problemi nati dall'eccesso di colesterolo, a meno di specifiche patologie, possono essere risolti semplicemente non assumendo più colesterolo dall'esterno. Lasciare che l'organismo si regoli per i fatti suoi è la scelta migliore. Ma questo porta un "dilemma": **smettere di consumare carne e derivati.**

Prova a chiedere a chiunque consumi carne se smetterebbe di farlo per la sua salute. La maggior parte direbbe, anche fingendo sia uno scherzo, "*piuttosto preferisco morire*". Forse lo hai pensato anche tu, a un certo punto. Eppure, il problema è che non si tratta di uno scherzo, è la realtà. **Il colesterolo alto è fra le tre principali cause di morte nei paesi occidentali industrializzati.** Davvero vogliamo lasciare che un'altra spada di Damocle oscilli sulla nostra testa solo perché non vogliamo credere che una nostra abitudine ci sta facendo del male?

E se glielo spieghi, le persone si arrabbiano, ti urlano contro, ti dicono che non puoi decidere per loro. Ed è vero. Ma è importante che loro decidano consapevolmente, senza rimanerne all'oscuro. Chiunque deve decidere per sé, ma lo deve fare sapendo a cosa va incontro, sapendo che qualcosa gli fa male. **Non "potrebbe fargli del male", ma "gli fa male"**. Perché il danno che le malattie da colesterolo alto comportano è comprovato, che uno ci creda o no.

L'educazione alimentare è il primo passaggio. Se si propongono questi argomenti ai bambini con l'obiettivo di evitare che facciano scelte suicide, si parla di prevenzione primaria. Se invece la platea

è adulta, già abituata a questo tipo di atteggiamento con il cibo si parla di prevenzione secondaria, e serve solo a limitare i danni. **Ma serve, sempre e comunque.**

All'atto pratico, a cambiare deve essere la composizione del piatto che mettiamo in tavola ogni giorno, per noi stessi e i familiari. La stragrande maggioranza del pasto deve essere composto da verdure, ortaggi e legumi. I cereali - inclusi pane, pasta e riso - devono essere presenti ma in quantità limitate per non togliere spazio alle altre categorie. I derivati animali devono essere ridotti al minimo. E minimo significa che **se non sono proprio presenti è anche meglio**. Si tratta quindi di volgere più verso una dieta a base vegetale, con l'obiettivo di fare respirare le arterie e il fegato prima di tutti. Dieta a base vegetale che ha già ampiamente dimostrato in letteratura scientifica la sua sostenibilità fisiologica e la capacità di ridurre al minimo i fattori di rischio per moltissime malattie, non solo il colesterolo alto.

Una nota è giusto però farla. E' veramente difficile che una persona che ha sempre seguito una dieta occidentale, ricca di derivati animali e alimenti processati, cambi da un giorno all'altro. In questo senso entrano in gioco dinamiche psicologiche e sociali che non possono essere sottovalutate. Purtroppo, **non si può negare e basta**. Per raggiungere l'obiettivo della *aderenza alla dieta* è importante che la persona prenda piena coscienza di ciò che succede dentro di sé e come le sue scelte in campo alimentare possano influenzare negativamente o positivamente la qualità della vita.

Solo sapendo, imparando e incamerando le corrette informazioni è possibile fare scelte oculate e adatte alle proprie necessità. **Leggere l'etichetta** non deve essere un atto passivo: scovare i derivati animali è una caccia al tesoro dove una volta trovati, invece che dissotterrarli bisogna lasciare lì dove stanno i prodotti

pericolosi per la salute. **Costruire un piatto** non deve essere un modo per riempire l'ora di pranzo, ma un modo per riempirsi gli occhi di colori e la bocca di sapori sempre diversi e originali. Per **migliorare la propria qualità della vita** bisogna fare scelte, consapevoli, che riguardano anche e soprattutto la sfera alimentare.

Non esiste un momento preciso per iniziare. Chiunque, a qualunque età, può ridurre i rischi che vengono dagli alimenti che assume giornalmente. E' solo un gioco di sapere e fare proprie le corrette informazioni.

# APPROFONDIMENTI BIBLIOGRAFICI

---

1. Lipid Screening in Childhood for Detection of Multifactorial Dyslipidemia: A Systematic Evidence Review for the U.S. Preventive Services Task Force; 2016
2. The effects of foods on LDL cholesterol levels: A systematic review of the accumulated evidence from systematic reviews and meta-analyses of randomized controlled trials; *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2021
3. Dietary cholesterol and cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis; *Am J Clin Nutr.* 2015
4. A plant-based diet for overweight and obesity prevention and treatment; 2017
5. Adherence to a Mediterranean dietary pattern in early life is associated with lower arterial stiffness in adulthood: the Amsterdam Growth and Health Longitudinal Study; 2012
6. Cardiovascular Disease Mortality and Cancer Incidence in Vegetarians: A Meta-Analysis and Systematic Review; 2012
7. Fat Quantity and Quality, as Part of a Low-Fat, Vegan Diet, Are Associated with Changes in Body Composition, Insulin Resistance, and Insulin Secretion. A 16-Week Randomized Controlled Trial; 2019
8. Long-chain polyunsaturated fatty acid sources and evaluation of their nutritional and functional properties; 2014
9. Planning Well-Balanced Vegetarian Diets in Infants, Children, and Adolescents: The VegPlate Junior; 2018
10. Plant foods, dietary fibre and risk of ischaemic heart disease in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) cohort; 2020
11. Plant-Based Diets Are Associated With a Lower Risk of Incident Cardiovascular Disease, Cardiovascular Disease Mortality, and All-Cause Mortality in a General Population of Middle-Aged Adults; 2019
12. Serum concentrations of cholesterol, apolipoprotein A-I and apolipoprotein B in a total of 1694 meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans; 2015
13. Vegetarian Diets and Blood Pressure; a meta analysis; 2014
14. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: a systematic review with meta-analysis of observational studies; 2016
15. VegPlate: A Mediterranean-Based Food Guide for Italian Adult, Pregnant, and Lactating Vegetarians; 2017