

Il colesterolo "cattivo" si può combattere a tavola!

Scopri come.

La partita anti-colesterolo si gioca a tavola con 6 supercibi.

Il **colesterolo** è una tipologia di grasso essenziale per il nostro organismo: è coinvolto nella sintesi degli ormoni sessuali e contribuisce alla produzione della bile.

Un suo eccesso può però favorire l'insorgenza di malattie cardiovascolari, soprattutto se è il colesterolo "cattivo" a farla da padrone. Il colesterolo, infatti, si differenzia in **LDL** (colesterolo detto "cattivo") che tende a depositarsi sulle pareti delle arterie favorendo arteriosclerosi e in **HDL** (colesterolo "buono") che, al contrario, ha il ruolo di ripulire le pareti dei vasi sanguigni trasportando il colesterolo al fegato.

Una buona parte di tale eccesso è spesso determinata da una predisposizione genetica (ipercolesterolemia familiare), ma l'alimentazione ha anch'essa un ruolo fondamentale. Una dieta sana ed equilibrata aiuta a **tenere sotto controllo il rapporto tra il colesterolo cattivo e quello buono**.

I cibi che ci aiutano a vincere l'ipercolesterolemia, soprattutto favorendo l'aumento del colesterolo HDL, si possono raggruppare in queste principali categorie:

- Ortaggi e legumi
- Cereali integrali
- Oli vegetali polinsaturi (olio extra vergine d'oliva, olio di soia, olio di riso, olio di noci, olio di semi di lino)
- Pesce azzurro e salmone

Sono le fibre, gli acidi grassi polinsaturi PUFA essenziali (omega 3 e omega 6), steroli e stanoli vegetali contenuti in tali alimenti ad essere i nostri preziosi alleati.

Ecco **6 supercibi anti-colesterolo**:

- 1. Sgombro**
- 2. Cicoria**
- 3. Fave**
- 4. Avena integrale**
- 5. Avocado**
- 6. Cioccolato**