

Colesterolo: cos'è, a cosa serve e come combatterlo

Luci e ombre sul colesterolo.

Impariamo a conoscere meglio il colesterolo per affrontarlo nel modo giusto.



A tutti noi il termine **colesterolo** fa venire subito in mente il grasso che ostruisce le coronarie e l'infarto che ne consegue. Ma è corretta questa immagine o è la conseguenza di un'informazione imprecisa? E cos'è esattamente il colesterolo? A cosa serve? Si trova solo negli alimenti o viene prodotto anche dal nostro organismo? È sempre e solo un nemico per la nostra salute? È l'unico colpevole implicato nella genesi delle patologie cardiocircolatorie o è solo uno dei tanti fattori di rischio? E i trigliceridi? Che ruolo hanno?

Il colesterolo si trova in ogni cellula del corpo umano e **ha delle funzioni che sono fondamentali per la vita:**

contribuisce a formare la membrana cellulare, permette la produzione di vitamina D, funge da precursore degli ormoni steroidei e partecipa alla formazione della bile. Si tratta quindi di una molecola amica del corpo umano che solo a concentrazioni troppo elevate e in particolari condizioni diventa invece un pericolo. Lo stesso si può dire dei **trigliceridi** che, rappresentando la principale forma di grasso nel corpo, sono una fondamentale **fonte di energia per le nostre cellule** ma in eccesso possono contribuire allo sviluppo di patologie circolatorie.

Essendo una molecola essenziale per la vita, la maggior parte del colesterolo che circola nel nostro organismo è **prodotta dal fegato** e non dipende direttamente dal colesterolo assunto con gli alimenti. La produzione epatica del colesterolo è influenzata da molti fattori tra cui l'assunzione di grassi idrogenati, zuccheri, cereali raffinati, grassi saturi e ovviamente cibi ricchi di colesterolo. Giocano un ruolo anche l'assunzione di alcuni farmaci, l'abuso di alcol e condizioni come l'ipotiroidismo, oltre ad alcuni fattori genetici.

In caso di valori eccessivamente elevati di colesterolo il consiglio di eliminare uova e formaggi può non essere sufficiente. Meglio **intervenire in modo più radicale e complessivo sull'alimentazione riducendo anche gli zuccheri e l'alcol** e sostituendo i cereali raffinati con quelli integrali e non riducendo invece i grassi sani come l'olio extravergine d'oliva o il pesce azzurro che anzi aiutano a ridurre il colesterolo (scoprite gli altri [cibi anti-colesterolo](#)).

Il colesterolo non può dissolversi nel sangue e per questo viene trasportato da speciali trasportatori detti lipoproteine. Le LDL portano il colesterolo dal fegato agli organi e ai vasi e per questo rappresentano il colesterolo cattivo. Le HDL vanno invece in senso contrario, dalla periferia al fegato da dove il colesterolo viene poi escreto con la bile. Per via di questa funzione di pulizia le **HDL vengono dette colesterolo buono**.

Più che guardare al colesterolo totale sarà allora importante **calcolare il rapporto tra colesterolo totale e HDL** (ottimale quando è compreso tra 3 e 4) **e tra trigliceridi e HDL** (ottimale quando è inferiore a 2) e soprattutto valutare i livelli di colesterolo e trigliceridi nel contesto di altri fattori di rischio. Le patologie cardiocircolatorie, infatti, sono prima di tutto malattie infiammatorie ed è da un'infiammazione dell'endotelio (il rivestimento interno dei vasi) che si innesca la formazione della placca aterosclerotica a cui il colesterolo poi contribuisce. Vanno quindi valutati i markers dell'infiammazione (proteina c reattiva ad alta sensibilità e fibrinogeno), l'omocisteina e altri parametri tra cui la glicemia, l'insulinemia, i valori di vitamina D e la pressione arteriosa.

Nei casi di ipercolesterolemia lieve sono utili **alcuni integratori alimentari** come quelli di **riso rosso fermentato** e gli **omega-3** da abbinare sempre ad un cambio di alimentazione e ad un'attività fisica regolare.