Il colesterolo che fa bene alla salute

Tutta la verità sul colesterolo.

Cos'è esattamente il colesterolo? Fa davvero così male?

Quando si parla di malattie cardiache tutti pensano immediatamente al **colesterolo**.

Questo è il risultato di almeno 30 anni di informazione medica che ha trasformato questa molecola essenziale per la vita nel nemico numero uno di cuore e arterie.

Oggi una verità diversa e più complessa sta finalmente emergendo.

In primo luogo occorre capire che **il colesterolo è prodotto dal nostro corpo** perché essenziale per formare ormoni, le membrane cellulari e la vitamina D. Avere il colesterolo troppo basso non è affatto un vantaggio ma semmai si traduce in un maggior rischio di morte oltre che in una qualità della vita più bassa. Un colesterolo troppo basso, per esempio, può favorire l'insorgenza di demenza. Il secondo aspetto da tenere presente è che la placca aterosclerotica si forma per un processo infiammatorio al quale i grassi partecipano piuttosto tardivamente e non è affatto una sorta di tappo di colesterolo che ostruisce un vaso. L'infiammazione è causata da molti fattori tra cui il consumo di zuccheri, il fumo, la sedentarietà, l'abuso di alcol per citarne solo alcuni. Il colesterolo, se veramente molto elevato, può essere un fattore di rischio ulteriore ma non è né l'unico né il principale. Sappiamo poi che quanto il colesterolo rappresenti un rischio dipende dai rapporti tra le sue varie componenti (HDL e LDL per esempio) che hanno funzioni e azioni differenti. Infine ricordiamoci sempre che **il colesterolo misurato con gli esami del sangue non è espressione diretta del colesterolo contenuto negli alimenti** ma di quello prodotto dal corpo e dal fegato in particolare. Il fegato produce colesterolo a partire da molti alimenti. Oggi sappiamo che un dolce o una merendina sono un cibo peggiore per il colesterolo delle tanto criticate uova.

Se vuoi **ridurre il rischio di malattie cardiocircolatorie** segui questi semplici consigli: aumenta il consumo di **omega 3**, fai **attività fisica** regolarmente, sostituisci zuccheri e carboidrati raffinati con **frutta, verdura e cereali integrali**, **evita di fumare** e **non ridurre grassi sani** come quelli dell'olio d'oliva o dell'avocado.