

## **Come abbassare il colesterolo**

[Dr. Grugni Alessandro](#)

Le persone che hanno un eccesso di peso spesso presentano anche dei livelli di colesterolo nel sangue piuttosto elevati, e ciò è spesso una conseguenza della loro alimentazione non equilibrata.

Fermo restando il fatto che esistono diversi tipi di farmaci che sono indispensabili per abbassare i livelli di colesterolo più elevati, una dieta a basso contenuto di grassi spesso riesce a ripristinare livelli di normalità, quando questi non sono molto alti.

Attraverso l'alimentazione assumiamo due tipi di grassi, e cioè quelli saturi, presenti in latte e burro, il cui consumo deve essere contenuto, e quelli insaturi, presenti invece in olio di semi e olio di oliva.

Numerosi studi clinici hanno infatti evidenziato come i grassi saturi, di origine animale, provocano un innalzamento dei livelli di colesterolo nel sangue, che possono essere abbassati sostituendoli con quelli insaturi, di origine vegetale.

In particolare, questi ultimi sono indicati con la sigla  $\omega$ 3, presente negli oli vegetali, che riducono il colesterolo "cattivo" LDL e aumentano quello "buono" HDL, e con la serie  $\omega$ 6, presente nell'olio di pesce, che invece abbassano i livelli di trigliceridi.

E' infatti importante tenere bassi i livelli delle LDL poiché queste proteine provocano il deposito di placche di colesterolo a livello dei vasi sanguigni, con un maggior rischio di insorgenza di ictus cerebrale o di infarto cardiaco.

Al contrario, mantenere livelli elevati delle HDL aiuta a prevenire l'insorgenza dell'arteriosclerosi, poiché queste proteine "spazzano" il sangue dall'eccesso di colesterolo.

Anche un'introduzione adeguata di soia con la dieta aiuta a regolarizzare meglio i valori dei grassi nel sangue, ed è perciò consigliabile un uso quotidiano e costante nel tempo di questa sostanza naturale.

Si può quindi osservare come un giusto apporto di olio di oliva, abbinato al pesce e alla soia può contribuire a diminuire in modo significativo i livelli di colesterolo, quando essi risultano essere elevati per motivazioni esclusivamente alimentari.