

Michele Sculati: “Il colesterolo? Ecco come tenerlo sotto controllo”

A colloquio con Michele Sculati, professore a contratto nel Master di II livello in Alimentazione e dietetica applicata della Scuola di Medicina e Chirurgia dell'Università di Milano Bicocca, sull'importanza degli steroli vegetali

Nemico numero 1 del nostro sistema cardiovascolare, il colesterolo è un fattore di rischio da tenere accuratamente sotto controllo. Ma sappiamo come farlo? Michele Sculati, professore a contratto nel Master di II livello in Alimentazione e dietetica applicata della Scuola di Medicina e Chirurgia dell'Università di Milano Bicocca, ci aiuta a fare chiarezza su questo tema, su cui non sempre si hanno informazioni corrette. Dottor Sculati, cosa dobbiamo sapere sul colesterolo e quando dobbiamo preoccuparci? È ormai appurato che il colesterolo LDL (il cosiddetto colesterolo 'cattivo') è strettamente correlato a numerose malattie cardiovascolari ed è per questo importante non superare mai il livello di soglia, 115 milligrammi per decilitro (115 mg/dl) stando alle ultime linee guida europee. Se il colesterolo è alto può essere a causa di una predisposizione genetica, ma il più delle volte è indicatore di una alimentazione scorretta o semplicemente abbondante. Occhio quindi alla circonferenza vita, che negli uomini non dovrebbe superare i 94 cm e nelle donne 80 cm secondo gli stringenti limiti dati dalla società europea di cardiologia. Quali sono gli accorgimenti da mettere in campo per alimentarsi meglio? Ad esempio fare attenzione ai grassi, che non sono da demonizzare ma da scegliere con cura prediligendo i grassi di buona qualità cioè quelli insaturi, come l'acido linoleico che si trova in molti oli vegetali, tra cui si segnala quello di mais, ed i monoinsaturi contenuti nell'olio di oliva, meglio se extravergine per il contenuto di polifenoli in grado di ridurre l'ossidazione del colesterolo. Ancora, è consigliabile sostituire le proteine animali con quelle vegetali, ad esempio riducendo in consumo di carne a favore dei legumi. Infine è utile dare il giusto apporto di fibre provenienti da frutta e verdura al nostro organismo, poiché le fibre aiutano ad avere un microbiota sano, importante regolatore del metabolismo del colesterolo. Inoltre alcune fibre chiamate beta-glucani, contenute ad esempio in orzo e avena, aiutano ad espellere il colesterolo con le feci 'assorbendolo'. Adottando questi accorgimenti con regolarità e costanza si può ridurre la colesterolemia anche dal 5 al 10 per cento. Ma si può fare anche di

meglio. Ovvero? Con gli steroli vegetali, sostanze contenute nei cereali integrali e in diversi semi. Una sana dieta mediterranea permette di assumerne circa 400mg al giorno, ma arrivando ad assumerne 1,5-2 grammi al giorno si può arrivare a ottenere una riduzione del colesterolo di un ulteriore 10 per cento. Questo perché gli steroli vegetali impediscono l'assorbimento del colesterolo a livello intestinale, agendo per competizione: hanno infatti una struttura simile al colesterolo e l'intestino li assorbe con facilità, consentendo l'eliminazione del colesterolo semplicemente con l'evacuazione. In che modo bisogna assumere gli steroli vegetali perché abbiano il massimo effetto? Anche qui ci vuole qualche accorgimento. Infatti, se vogliamo ottenere risultati da una integrazione di steroli vegetali, è opportuno assumerli a pranzo o a cena, non a colazione (che in Italia è spesso un pasto leggero) né tantomeno a stomaco vuoto. In questo modo sarà molto più semplice che il colesterolo non venga assorbito, grazie agli steroli vegetali. Il destino del colesterolo che rimane nel nostro intestino è anche nelle mani del nostro microbiota. Avere microbiota sano, grazie una dieta complessivamente bilanciata, consente al colesterolo contenuto nella bile di essere espulso con più facilità. La sinergia tra microbiota e steroli vegetali spiega le differenti risposte tra individuo ed individuo in termini di riduzione del colesterolo; un motivo in più per seguire una dieta complessivamente bilanciata che consenta agli steroli di esprimere la massima potenzialità in termini di abbassamento del colesterolo. (MATILDE SCUDERI)