

Le regole a tavola

14-06-2010

Nei Paesi più sviluppati l'eccesso di colesterolo è il maggiore responsabile di malattie cardiovascolari, anche nelle nuove generazioni. Un fenomeno dilagante dovuto a messaggi pubblicitari errati e, in generale, a una cattiva educazione alimentare che privilegia grassi e proteine, a dispetto di un'alimentazione ricca di cereali, frutta e verdura.

Nel caso di ipercolesterolemia, cioè quando il colesterolo è molto elevato, magari per motivi di origine genetica, non basterà modificare i comportamenti quotidiani per riportarlo nella norma. In tutti gli altri casi, seguendo un'alimentazione sana di tipo mediterraneo, il colesterolo può calare anche del 15%.

Già, ma quali alimenti prediligere? Al primo posto è senza dubbio il pesce azzurro, ricco di Omega 3; quindi le carni bianche (per esempio, di tacchino o pollo). Tra i condimenti è bene privilegiare l'olio d'oliva, al posto di burro o altri grassi di origine animale. Via libera inoltre a grandi quantità di frutta e verdura, tenendo conto della regola del "five a day", cioè cinque porzioni complessivamente nel corso della giornata. Infine, per controllare il colesterolo prediligete formaggi magri, latte e yogurt preferibilmente scremati, al posto di formaggi grassi, salse e dolci.