

AMA IL TUO CUORE

Il Colesterolo

Il colesterolo è un tipo di grasso in parte prodotto dall'organismo e in parte introdotto con la dieta. Esso è essenziale per la vita perché forma le membrane delle cellule, è usato per sintetizzare alcuni ormoni indispensabili per la crescita, lo sviluppo e la riproduzione e forma gli acidi biliari che partecipano all'assorbimento intestinale dei grassi. Una piccola parte di colesterolo è presente nel sangue dove è legato a speciali proteine chiamate lipoproteine. Alcune di esse, le HDL (lipoproteine ad alta densità), trasportano il colesterolo in eccesso dai tessuti al fegato, dove viene eliminato; altre, le LDL (lipoproteine a bassa densità), lo trasportano invece in periferia, favorendo il suo deposito nei tessuti.

Quali alimenti contengono il colesterolo?

Il colesterolo è contenuto in quantità molto diversa negli alimenti: alcuni ne sono particolarmente ricchi, mentre altri non ne contengono affatto:

- I grassi di derivazione animale come burro, panna e strutto, ne contengono una percentuale molto alta,
- Carne, pesce, latte e formaggi, ne contengono una quantità media,
- Pasta, riso e frutta, ne sono praticamente privi.

Per stare tranquilli, non è sufficiente però, includere o escludere un particolare alimento dalla nostra dieta; le diverse ricette contengono quantità diverse di colesterolo in relazione agli ingredienti che le compongono: così un piatto di pasta è quasi privo di colesterolo se condita con verdure o pomodoro fresco; diverso è il caso di una ricetta più elaborata, arricchita da intingoli, formaggi o burro. È importante non dimenticare di fare attenzione alle etichette dei prodotti che reclamizzano uno scarso contenuto di grassi: quell'alimento non è detto che sia comunque povero di colesterolo.

Ma quali sono i valori corretti?

- *colesterolo totale*: inferiore a 200 mg/100 ml,
- *colesterolo HDL*: superiore a 40 mg/100 ml negli uomini e 50 mg/100 ml nelle donne,

- *colesterolo LDL*: inferiore a 160 mg/100 ml nei pazienti a basso rischio, inferiore a 115 mg/100 ml nei pazienti a rischio moderato, inferiore a 100mg/100 ml nei pazienti ad alto rischio ed inferiori a 70 mg/100 ml nei pazienti a rischio molto alto,
- *trigliceridi*: inferiori a 150mg/100 ml.

Altri fattori di rischio sono: ipertensione, fumo, familiarità per ictus o infarto.

Cosa comporta il colesterolo alto?

Il colesterolo alto rappresenta il rischio maggiore per la salute dei nostri vasi sanguigni (arterie) e del nostro cuore. Secondo dati del Ministero della Salute ben il 20% dei maschi italiani, ed il 24% delle donne, presentano valori di colesterolo fuori norma.

Attualmente in Italia le malattie cardiovascolari (infarto, ictus, ipertensione) rappresentano circa il 45% di tutte le cause di decesso.



- SENZA GLUTINE
- COMPRESSA FACILMENTE FRAZIONABILE

CURCUred® è un esclusivo complesso sinergizzato sviluppato all'interno dei nostri laboratori ed è costituito da:

- RISO ROSSO FERMENTATO
- BERBERINA
- CURCUMA

ed **Estratto di Melograno**

