

Dall'attività fisica all'aggiunta di un surplus di fibre nella dieta fino a limitare il consumo di grassi saturi, fumo e alcol. Questi sono alcuni dei suggerimenti diffusi dagli specialisti della Società Italiana di Cardiologia per affrontare al meglio il previsto aumento dei livelli di colesterolo subito dopo le feste, che si stima si aggiri intorno al 20%. Agire prima, infatti, può aiutare a proteggere il cuore dopo



(foto: Pixabay)

Roma, 19 dicembre 2023 - Le gioie culinarie del Natale possono avere un “effetto booster” sul colesterolo cattivo, ma giocando d’anticipo è possibile mitigare i danni, a tutto beneficio per la salute del cuore. A suggerire 5 semplici strategie da attuare prima che le abbuffate natalizie abbiano il loro impatto sul colesterolo, e di conseguenza sulla salute cardiaca, sono stati gli esperti della Società Italiana di Cardiologia (SIC) in occasione dell’84esimo Congresso nazionale che si è concluso da poco a Roma.



Prof. Pasquale Perrone Filardi

“Il colesterolo LDL è una sostanza prodotta dal fegato e presente nel sangue, necessaria, tra l’altro, per formare le pareti cellulari e fornire energia ai muscoli. Però accumulandosi nelle arterie può avviare reazioni infiammatorie che portano alla formazione di placche aterosclerotiche che poi possono occludere i vasi coronarici e cerebrali, causando eventi cardiovascolari gravi - spiega Pasquale Perrone Filardi, presidente SIC e direttore della scuola di specializzazione in malattie dell’apparato cardiovascolare dell’Università Federico II di Napoli - Oggi sappiamo che il colesterolo LDL è il valore più importante da controllare, e più basso è, meglio è. Se già presente in valori limite, anche un piccolo aumento può influire sul rischio di sviluppare infarti e ictus”.

A Natale, in realtà, il colesterolo può aumentare anche significativamente, fino a un quinto. Secondo uno studio condotto dall’Università di Copenaghen e pubblicato sulla rivista *Atherosclerosis*, che ha coinvolto circa 25mila danesi, dopo le feste il colesterolo si innalza del 20% per 9 persone su 10.



Prof. Ciro Indolfi

“Lo studio danese mostra che i livelli di colesterolo sono influenzati dal cibo grasso che consumiamo durante le feste natalizie, dagli avanzi che mangiamo i giorni dopo e dai cenoni e pranzi di Capodanno - sottolinea Ciro Indolfi, past-president della Società Italiana di Cardiologia e ordinario di cardiologia all’Università degli Studi “Magna Grecia” di Catanzaro - Se non stiamo attenti, queste abbuffate consecutive potrebbero avere un impatto sulla salute e aumentare il rischio di malattie cardiache. Per questo adottare misure per tenere sotto controllo il colesterolo anche prima che inizino le festività potrebbe aiutare ad avere un migliore controllo sulla propria salute cardiovascolare”.

Gli specialisti della SIC hanno dunque elencato 5 semplici strategie che possono aiutarci a giocare d’anticipo sul prevedibile aumento del colesterolo post-feste.

1. Aumentare lievemente l'attività fisica

L'esercizio fisico allena il cuore, riducendo il rischio di malattie cardiache. Allo stesso tempo può anche aiutare il fegato a rimuovere più efficacemente il colesterolo dal sangue, riducendo costantemente il livello di quello 'cattivo'. Le persone che non sono fisicamente attive possono iniziare a muoversi lentamente perché anche un leggero aumento dell'attività fisica può migliorare la salute cardiaca e rendere poi più facile allenarsi per fare maggior esercizio dopo le festività.

2. Aggiungere fibre alla dieta quotidiana

Gli alimenti ricchi di fibre sono salutari per il cuore e possono aiutare a gestire i livelli di colesterolo. Le fibre contenute nella dieta ne riducono infatti l'assorbimento. Gli alimenti naturalmente più ricchi di fibre includono farina d'avena, semi di chia, fagioli, lenticchie, cereali integrali, mele, avocado, arance.

3. Limitare i grassi saturi

Sarebbe meglio limitare i grassi saturi come quelli presenti nei prodotti di origine animale, comprese le carni lavorate (salsicce e salumi), le carni rosse ad alto contenuto di grassi e i latticini come formaggio e burro. Questi alimenti sono notoriamente legati a un maggior rischio di un aumento dei livelli di colesterolo.

4. Smettere di fumare

Smettere di fumare fa alzare il livello di colesterolo HDL, quello 'buono', anche dopo solo una settimana. Entro 1 ora dall'aver smesso, la pressione e la frequenza cardiaca iniziano a migliorare, ed entro tre mesi dalla sospensione, la circolazione sanguigna e la funzione polmonare si regolarizzano aiutando ad abbassare i livelli di colesterolo 'cattivo'.

5. Consumare alcol con moderazione

Prima dell'arrivo delle festività natalizie, è bene iniziare a ridurre il consumo di alcol, questo infatti è stato collegato a livelli più elevati di colesterolo LDL. Per gli adulti sani, ciò significa non superare i due bicchieri di vino al giorno; per le donne di tutte le età e uomini di età superiore ai 60 anni è invece concesso un solo bicchiere al dì. Troppo alcol può portare a seri problemi di salute, tra cui ipertensione, insufficienza cardiaca e ictus.