

Colesterolo buono (HDL), i cibi che lo aumentano e quelli che abbassano i valori di quello cattivo

Avere alti livelli di colesterolo LDL è uno dei principali fattori di rischio per infarto e ictus. L'alimentazione giusta può abbassare i livelli poco consigliabili e soprattutto «pilotare» quanto ne produce il corpo. La lista dei cibi

(Fonte: <https://www.corriere.it/salute/nutrizione/> 29 marzo 2025)



Il **colesterolo** è un «amico» del corpo, importante per il **cervello**, per la sintesi di alcuni **ormoni** e della **vitamina D**. Quando si parla di colesterolo «alto» come fattore di rischio per **infarti** e **ictus** si parla di quello «cattivo» in eccesso.

Effetti del colesterolo cattivo

Il colesterolo, infatti, ha due facce: una «buona» e l'altra «cattiva». Il primo tipo di colesterolo è etichettato con la sigla **HDL**, il secondo viene definito **LDL**.

Si chiama «cattivo» perché, quando è in eccesso, tende ad **attaccarsi sulle pareti delle arterie** che diventano più spesse e dure, provocando una condizione che si chiama [aterosclerosi](#). Con il passare del tempo, sulle pareti delle arterie si possono formare vere e proprie **placche** che ostacolano il flusso sanguigno e possono addirittura bloccarlo. Le placche, inoltre, possono staccarsi e formare un [trombo](#) (coagulo di sangue), che può indurre a sua volta un **infarto** o un [ictus](#).

Il **colesterolo HDL** è considerato «buono» perché, al contrario, **ripulisce** le pareti delle arterie spazzando via le «macchie di grasso», con un effetto quindi **protettivo** nei confronti delle malattie cardiovascolari.

I valori da monitorare

I valori soglia «giusti» sono differenti da persona a persona. Dipendono da età, fattori di rischio (anche famigliari) ed eventuali infarti (o problemi cardiovascolari) avuti in passato*.

Per persone senza problemi di salute (anche passati) le «soglie» sono:

- - un **colesterolo totale** più basso di **200 mg/dl**,
- - un **LDL (colesterolo «cattivo»)** sotto i **116 mg/dl**,
- - un **HDL (o «buono»)** compreso fra i **40** e i **70 mg/dl**.

* La soglia del colesterolo LDL deve scendere progressivamente quanto più si sia a rischio, fino a raggiungere i **55 mg/dl** per chi abbia già avuto un infarto.

Quel che mangiamo influisce, ecco in che modo

«È vero che la maggior parte del colesterolo (circa **l'80 per cento**) è quello che produciamo per il nostro personale **profilo genetico** - spiega **Ilaria Prandoni**, biologa e nutrizionista di Palazzo della Salute del Gruppo San Donato —, ma si è visto che la **quota** giornaliera di colesterolo **ingerita** va anche a **modificare i livelli genetici di produzione**».

Quindi in caso di eccesso di colesterolo LDL, prima di arrivare ad assumere **integratori o farmaci** per abbassare il valore, è spesso efficace e sufficiente intervenire con un **approccio dietetico-comportamentale**.

Più che i singoli alimenti sono alcune categorie

Per anni l'indice è stato puntato su **singoli alimenti** e sul quantitativo di colesterolo contenuto in essi, da qualche tempo il «calcolo», però, viene fatto in maniera leggermente diversa: «Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha appurato che non è tanto il colesterolo alimentare che aumenta quello in circolo nel sangue, ma sono soprattutto, appunto, gli **acidi grassi saturi** (*si veda sotto, ndr*) e la scelta dei **carboidrati** (*pane, pasta, riso, dolci, ndr*) che andiamo a mangiare. Quindi la prima regola è: **pochi zuccheri** e, soprattutto, **cereali integrali**».

Cibi da limitare

Possiamo allora tracciare una lista di categorie alimentari da limitare molto: «**I condimenti di origine animale** (burro e strutto), **carni lavorate e insaccati**, **prodotti confezionati** (tipo merendine, biscotti, creme spalmabili e alcuni olii) perché possono contenere acidi grassi che si chiamano trans e sono veramente nocivi per la salute (questi ultimi possono trovarsi nei prodotti confezionati). Gli acidi grassi trans si possono ritrovare in alcuni prodotti industriali a causa del

processo produttivo, [sebbene l'Unione Europea abbia implementato i regolamenti](#) per limitare e (infine) eliminare la presenza di questi grassi», raccomanda l'esperta.



[Qual è la vera dieta mediterranea e come si fa: cosa si mangia e con quale frequenza](#)

Cibi da preferire

«La **dieta mediterranea** (*se seguita davvero, ndr*) è già a basso contenuto di colesterolo, ma soprattutto a basso contenuto di **acidi grassi saturi e di zuccheri** - ricorda la specialista - e quindi ideale per tenere nei limiti il colesterolo».

Per quanto riguarda le singole scelte alimentari il **ruolo più protettivo** è quello delle **fibre**:

«Riducono l'assorbimento a livello intestinale degli acidi grassi saturi e del colesterolo alimentare (nonché degli zuccheri) - dice la nutrizionista —. Via libera quindi a **frutta, verdura, cereali integrali e legumi**. La verdura e frutta devono essere presenti tutti i giorni almeno nei due pasti principali e poi anche come spuntino salutare. I cereali integrali vanno consumati almeno due volte al giorno (il meglio sarebbe 3). **Orzo e avena**, in particolare, contengono i betaglucani che riducono il colesterolo cattivo».

Uova scagionate completamente

Un focus meritano alcuni singoli cibi, per il contenuto intrinseco di colesterolo: come e quanto mangiarne? «Le **uova** sono un alimento con un **ottimo profilo nutrizionale** (*una buona composizione nutrizionale è quella di un alimento che gioca un ruolo positivo nella prevenzione delle malattie e nella promozione della salute, ndr*), ma dato che un solo uovo apporta circa **200 mg di colesterolo** (il consiglio è quello di rimanere sotto ai 300 mg al giorno) è sempre stato “sotto la lente”. I recenti studi hanno messo in luce, però, che non c'è correlazione diretta tra il consumo di uova e l'aumento del rischio cardiovascolare, tanto che gli organismi internazionali **non impongono più un limite sul consumo di uova**. Vanno bene **dalle 2 alle 4 a settimana**».

Formaggi (e latte)

Altro alimento da sempre additato sono i formaggi. Come comportarsi? «I formaggi contengono **molti grassi, soprattutto saturi**, infatti in questo caso il consiglio è sempre quello di **limitarli nel corso della settimana a 2-3 volte**, prediligendo quelli magri - dice Prandoni —. **Anche il latte** dovrebbe essere consumato scremato o parzialmente scremato».

Carni: meglio quelle bianche

Per il secondo piatto quali sono le opzioni migliori? «Prediligere il **pesce** (soprattutto di piccola taglia, come sarde, acciughe, sgombro) per il suo contenuto di **Omega 3** (che sono i cosiddetti **acidi grassi essenziali polinsaturi** che facilitano la **riduzione del colesterolo** circolante) da consumarsi almeno 3 volte a settimana con cotture rapide e delicate. I **legumi** vanno benissimo: sono una fonte di fibre e di composti che si chiamano fitosteroli che vanno a competere con l'assorbimento intestinale di colesterolo, anche questi almeno 3 volte a settimana. **Le carni non sono vietate**, ma meglio quelle **magre bianche, private del grasso**».

«Come condimenti - aggiunge la dottoressa - sono da privilegiare gli **oli vegetali** spremuti a freddo (di semi e di oliva) ed è ottima la **frutta secca** come spezza-fame fra i pasti principali».

LEGGI ANCHE

- [Noci e nocciole abbassano glicemia e aiutano a tenere a bada l'appetito](#)
- [Uova, gamberetti e scampi «assolti»: non aumentano il colesterolo «cattivo». Le nuove linee guida](#)