

Colesterolo cattivo, quali sono gli alimenti che lo contrastano (e proteggono le arterie)

Dai legumi alla frutta a guscio, dai cereali integrali al tè verde. A colazione, durante i pasti e come spuntini: ecco cosa mangiare per proteggere le arterie e il cuore. I consigli dell'esperto (Fonte: <https://www.corriere.it/> 12 settembre 2025)

Cibi che aiutano a migliorare i livelli di colesterolo

Il colesterolo alto è uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare. E le temperature calde non aiutano: possono alterare il modo in cui il corpo metabolizza i grassi, influenzando i livelli di colesterolo nel sangue. Poi c'è la disidratazione. Quando il corpo perde troppi liquidi, il sangue si fa più viscoso: per il cuore diventa più difficile pomparlo. Infine, il consumo di cibi più ricchi di grassi e zuccheri, come ad esempio i gelati o drink alcolici freschi che sembrano dare sollievo in caso di calura, concorrono a influenzare negativamente i livelli di colesterolo.

Bisogna prestare molta attenzione e sapere che il primo aiuto arriva dalla tavola. No, non servono pozioni magiche o regimi restrittivi. Basta sapere che esistono alcuni alimenti comuni che, se assunti con costanza e consapevolezza, possono aiutare a ridurre il colesterolo «cattivo» (LDL) e aumentare quello «buono» (HDL), contribuendo così a proteggere cuore e vasi sanguigni. Francesco Milone, direttore di Cardiologia di Humanitas Gradenigo, Torino, spiega come inserire con semplicità questi cibi nei pasti di ogni giorno, sfatando falsi miti (come quello sulle uova) e suggerendo accostamenti intelligenti. Dall'avena al tè verde, passando per mandorle, legumi e frutta a guscio, ecco cosa mettere nel piatto per fare del bene alla propria salute cardiovascolare.

L'avena, la regina del controllo del colesterolo

«L'avena è un cereale che può essere molto utile per il controllo dei livelli del colesterolo nel sangue: contiene i beta-glucani, cioè fibre solubili - presenti in grandi quantità anche nell'orzo - in grado di ridurre i livelli di colesterolo cattivo (LDL) attraverso una combinazione di diversi meccanismi (ridotto assorbimento, aumentata escrezione e una ridotta produzione di colesterolo da parte del fegato) - spiega l'esperto -. Inoltre l'avena è dotata di un ottimo "effetto sazietà", il che le consente di ridurre la probabilità di consumare alimenti in eccesso o poco salutari. Mangiata a colazione - insieme alla frutta è un ottimo inizio di giornata - può anche essere assunta sotto forma di snack, come barrette di avena, oppure aggiunta a pranzo alle insalate o alle zuppe per aumentarne il contenuto di fibre; a cena è possibile creare una "crema" di avena con verdure e spezie come contorno o utilizzarla nei dolci sotto forma di farina, per fare biscotti o torte. Ancora meglio scegliere l'avena integrale, che contiene più fibre e nutrienti rispetto all'avena raffinata. È importante, infine, variare sempre, sperimentando diverse ricette per non annoiarsi e mantenere una dieta variegata».

Mandorle e frutta secca: piccole ma potenti alleate

«Le mandorle e la frutta secca sono un'ottima scelta - spiega Milone -. Esse, infatti, sono ricche di grassi monoinsaturi e polinsaturi che possono aiutare a ridurre i livelli di colesterolo "cattivo" (LDL) e aumentare i livelli di colesterolo "buono" (HDL). La frutta secca, inoltre, contiene fibre e antiossidanti utili a ridurre l'infiammazione e migliorare la salute cardiovascolare. La quantità giornaliera di frutta secca raccomandata è di circa 30 grammi; secondo le linee guida della Società Europea di Cardiologia l'assunzione regolare di questa quantità di frutta secca sarebbe in grado di ridurre del 30% il rischio cardiovascolare. La raccomandazione è di evitare la frutta secca salata per ridurre l'assunzione di sodio. Anche in questo caso è opportuno variare le proprie scelte, provando diverse varietà: noci, pistacchi e semi di girasole. La frutta secca è ancora più efficace se combinata con altri alimenti salutari, come frutta fresca, verdure e cereali integrali. Non bisogna temere le calorie della frutta secca: inserita in un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta, verdura, legumi e cereali integrali, rappresenta una fonte preziosa di nutrienti ed è un'alternativa sana ad altri spuntini più ricchi di grassi saturi e sale come salumi, formaggi, merendine e prodotti industriali».

Frutta a guscio: meglio se varia

«Ci sono differenze tra i vari tipi di frutta a guscio in termini di efficacia sul colesterolo. Per esempio le **mandorle** sono più ricche di grassi monoinsaturi e vitamina E e possono aiutare a ridurre il colesterolo LDL e aumentare il colesterolo HDL. Le **noci** sono, invece, ricche di acidi grassi omega-3 e antiossidanti e sono utili a ridurre l'infiammazione e migliorare la salute cardiovascolare. I **pistacchi** contengono grassi monoinsaturi e fibre e possono ridurre il colesterolo LDL e migliorare la sensibilità all'insulina. Le nocciole, sono ricche di grassi monoinsaturi e vitamina E, i semi di girasole di grassi polinsaturi e, sempre, di vitamina E. I semi di lino, infine, contengono molti acidi grassi omega-3 e fibre. Ma più che fissarsi sulle singole proprietà dei vari tipi di frutta a guscio, va ricordato che **tutta questa classe di alimenti ha proprietà eccezionali a livello cardiovascolare** e che, come sempre, anche in questo caso è importante variare. Sarà lo specialista a suggerire come, tenendo conto dell'età, del sesso, dello stile di vita», raccomanda lo specialista.

Tè verde: amico del cuore

«Il tè verde può avere un impatto positivo sul colesterolo. Contiene antiossidanti chiamati **catechine**, che possono aiutare a ridurre i livelli di colesterolo cattivo (LDL) - evidenzia il cardiologo -. Alcuni studi suggeriscono che il tè verde possa anche aumentare i livelli di colesterolo buono (HDL). La sua assunzione regolare, idealmente **2-3 tazze al giorno**, lontano dai pasti per massimizzare l'assorbimento delle catechine, è un metodo utile per potenziarne l'effetto. Scegliere tè verde di alta qualità, come quello biologico, permette di ottenere i migliori risultati.

Va infine ricordato di non aggiungere troppo zucchero o latte: oltre al fatto che vanno consumati con moderazione, possono ridurre l'efficacia delle catechine».

Le uova: demonizzate, ma non colpevoli

«Le uova sono sempre state considerate tra i cibi più pericolosi per i soggetti con ipercolesterolemia perché il tuorlo ne contiene quantità elevate: circa 260 mg, pari al 90% della razione giornaliera consigliata (mentre l'albumone è del tutto privo). È anche vero, tuttavia, - spiega Milone -, che le uova hanno un elevato valore biologico, contendo aminoacidi, vitamine e minerali, tra cui fosforo, zinco e ferro. Sono inoltre alimenti privi di zucchero. La dose raccomandata per gli adulti sani è di 3-4 a settimana. Per chi, invece, ha problemi di colesterolo alto, diabete o ipertensione, è meglio limitare il consumo a 1-2 a settimana, abbinando cereali integrali, legumi, frutta fresca e verdura. Va preferita una cottura leggera come uova alla coque, in camicia o al forno. Meglio evitare di friggerle o di aggiungere troppi grassi. Nei soggetti con ipercolesterolemia può essere considerata l'assunzione del solo albumone».

Legumi e combinazioni efficaci

«I legumi sono un'ottima scelta per tenere sotto controllo il colesterolo - spiega l'esperto -. Si tratta di una classe di alimenti ricchi di fibre: le lenticchie, i fagioli cannellini e i ceci, tutti ricchi di proteine, possono aiutare a ridurre il colesterolo LDL. I fagioli neri, contenenti antiossidanti, concorrono a ridurre l'infiammazione. Ma non vanno dimenticati anche altri tipi di legumi, come fave, piselli, lupini, cicerchie e soia, anch'essi con elevata qualità nutritive», spiega Francesco Milone. «Per integrarli nella dieta possiamo aggiungerli alle insalate, per esempio mescolando legumi cotti con verdure fresche e un condimento leggero, oppure utilizzarli come base per zuppe e stufati, o mangiarli sotto forma di hummus, mescolando i ceci con tahina e limone. Ancora, è possibile usare le farine di legumi come farina di ceci, lenticchie, piselli per preparazioni simil frittate o cecina, oppure sotto forma di pasta, o ancora come snack fatti al forno in modo da renderli croccanti; si può sperimentare con il tofu che, se marinato, risulta molto saporito - conclude -. Ma le modalità di preparazione sono molteplici: a cubetti aromatizzato in padella, a bastoncini marinati panati e cotti al forno/padella, come base per paté con olive o pomodori secchi, grattugiato e reso croccante in padella con spezie, strapazzato, nelle mousse e nei dolci. L'hummus può essere anche insaporito da pomodori secchi, olive o basilico».

Il colesterolo alto è uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare. E le temperature calde non aiutano: possono alterare il modo in cui il corpo metabolizza i grassi, influenzando i livelli di colesterolo nel sangue. Poi c'è la disidratazione. Quando il corpo perde troppi liquidi, il sangue si fa più viscoso: per il cuore diventa più difficile pomparlo. Infine, il consumo di cibi più ricchi di grassi e zuccheri, come ad esempio i gelati o drink alcolici freschi che sembrano dare sollievo in

caso di calura, concorrono a influenzare negativamente i livelli di colesterolo.

Bisogna prestare molta attenzione e sapere che il primo aiuto arriva dalla tavola. No, non servono pozioni magiche o regimi restrittivi. Basta sapere che esistono **alcuni alimenti comuni** che, se assunti con costanza e consapevolezza, **possono aiutare a ridurre il colesterolo «cattivo» (LDL)** e aumentare quello «buono» (HDL), contribuendo così a proteggere cuore e vasi sanguigni. **Francesco Milone**, direttore di Cardiologia di Humanitas Gradenigo, Torino, spiega come inserire con semplicità questi cibi nei pasti di ogni giorno, sfatando falsi miti (come quello sulle uova) e **suggerendo accostamenti intelligenti**. Dall'avena al tè verde, passando per mandorle, legumi e frutta a guscio, ecco cosa mettere nel piatto per fare del bene alla propria salute cardiovascolare.