
Lotta al colesterolo

Autore: Luciano Donati

Fonte: Città Nuova

Tutti sappiamo che un nemico della nostra salute è l'eccesso di colesterolo nel sangue. A darne la dimostrazione scientifica fu una ricerca organizzata dallo studioso Ancel Keys e da Paul White, il cardiologo di Eisenhower, allora presidente degli Usa. Negli anni Cinquanta, partendo dalla constatazione che nel napoletano la frequenza degli infarti era molto bassa rispetto alla popolazione americana, organizzarono l'esame di campioni di popolazione in sette paesi diversi per localizzazione geografica, abitudini alimentari e frequenza di malattie coronariche: gli Usa, la Finlandia, i Paesi Bassi, l'Italia, l'ex Jugoslavia, la Grecia e il Giappone. I risultati, pubblicati nel 1980, dimostrarono che la più alta mortalità coronaria avveniva negli Usa, Olanda e Finlandia, dove più forte era il consumo alimentare di grassi saturi d'origine animale (burro, carne, insaccati), e la colesterolemia più elevata. I paesi del mediterraneo (Italia, Grecia, Jugoslavia) e il Giappone mostrarono, insieme alla bassa mortalità coronaria, ridotti consumi di grassi saturi, bassa colesterolemia media, al di sotto di 200 mg. Da allora e tuttora la dieta mediterranea è stata considerata la più adatta a prevenire gli infarti cardiaci e cerebrali. Ma da 25 anni a questa parte in Italia e Grecia sono avvenute modifiche dello stile di vita che hanno rivoluzionato queste statistiche. Il miglioramento dell'economia ha consentito un regime alimentare più abbondante; di conseguenza è aumentato il numero dei diabetici, degli obesi, degli ipercolesterolemici. Risultato: è aumentato il numero degli ipertesi, degli arteriosclerotici, quindi degli individui che vanno incontro ad importanti disturbi di cuore e della memoria. Come mai il colesterolo è così dannoso? Il colesterolo è un grasso, e come tale non si scioglie in un mezzo acquoso com'è il sangue. Pertanto, per diventare solubile si lega ad una proteina, formando un composto detto lipoproteina. Le lipoproteine sono molte, ma quelle importanti per la nostra salute sono la Ldl, la cattiva, quella che si deposita nelle arterie e le ostruisce e l'Hdl, quella buona, detta anche spazzina perché le ripulisce dalla Ldl. Ai medici è noto che non basta sapere quanto colesterolo totale è contenuto nel sangue, ma anche la percentuale di Hdl. Se una persona ha una colesterolemia di 270 con un 25 per cento di Hdl corre rischi maggiori di un'altra che, pur avendo 270 di colesterolemia, ha il 50 per cento di Hdl. Studi compiuti su famiglie longeve hanno dimostrato che producono buone quantità di Hdl e ciò le esenta da infarto e demenza senile. È bene perciò sapere che una regolare attività fisica aumenta la quantità di colesterolo Hdl, quello buono, rispetto ad una vita sedentaria. Quali sono le attività più efficaci per incrementare la presenza di questa lipoproteina? Il moto, la marcia, la corsa campestre, il ciclismo, lo sci di fondo. L'aumento del colesterolo Hdl non si riscontra invece in chi pratica sport anaerobici come: sollevamento pesi, salto in lungo, cento metri ecc. in cui il lavoro muscolare, breve ma intenso, è svolto in assenza dell'ossigeno proveniente dal sangue circolante. Stabilito quali attività sono utili per aumentare il colesterolo Hdl, è necessario sapere che, per avere risultati, bisogna praticarle per almeno mezz'ora al giorno. Fare quattro passi con la moglie o chiacchierando con un amico non serve. È necessario anche sapere che, camminando a passo sostenuto, si consumano 5 calorie al minuto, 150 in mezz'ora, meno di un panino al prosciutto. Considerato che mediamente introduciamo 2500 calorie il giorno, la marcia aiuta poco chi vuole aumentare il colesterolo spazzino delle arterie e contemporaneamente dimagrire. Per ottenere ciò è necessaria una dieta di 1200-1500 calorie, secondo i casi, e non scendere oltre i 5-10 kg, per non intaccare il patrimonio proteico contenuto nei muscoli. Dopo un paio di mesi d'attività svolta costantemente, non solo otterremo l'aumento desiderato del colesterolo Hdl, ma, avendo aumentato l'apporto d'ossigeno ai tessuti, produrremo dilatazione dei capillari sanguigni presenti nella muscolatura e processi endocrino-metabolici che miglioreranno il tono dell'umore, il sistema di coagulazione sanguigno, l'apparato cardio-circolatorio e quello di nutrizione delle cellule nervose.

Tutto ciò si tradurrà sicuramente in un consistente beneficio per il cuore e per il cervello. Per prevenire l'infarto o i disturbi della memoria conviene quindi camminare.