

## Riduzione del colesterolo con metodi naturali: ecco come fare

**Pubblicato:** Venerdì 24 Maggio 2019



Problemi di **colesterolo alto**? La **riduzione del colesterolo** con metodi naturali, laddove non vi siano livelli patologici, è possibile.

L'**ipercolesterolemia** si può tenere sotto controllo attraverso un **regime alimentare sano ed equilibrato**, uno **stile di vita corretto** ed una buona **attività fisica quotidiana**. Ecco perché si può dire **possibile la riduzione del colesterolo** utilizzando metodi naturali.

Ovviamente, qualora i livelli delle LDL siano particolarmente alti è necessario, con il supporto del proprio medico di base, ricorrere ad una **terapia farmacologia**. Questo però non significa che non si possa ricorrere, allo stesso tempo, al ridimensionamento del proprio stile di vita ed alimentare.

### **Alimentazione equilibrata: il primo passo per la riduzione naturale del colesterolo**

L'**alimentazione contro il colesterolo alto** deve essere, prima di tutto, povera di grassi di origine animale. Inoltre, non dovrebbe eccedere per apporto calorico e zuccheri.

Le **regole di alimentazione** equilibrata per chi desidera ridurre in maniera naturale le LDL presenti nel sangue possono essere così riassunte:

- consumare almeno **due porzioni al giorno di verdure** di stagione, possibilmente poco condite,

ancor meglio se **broccoli, verze, cavoletti di Bruxelles e cavolfiori** in quanto ricchi di **steroli vegetali**, sostanza fondamentale per contrastare il colesterolo in eccesso;

- inserire all'interno del regime alimentare due o tre porzioni di **frutta fresca** facendo attenzione a quella troppo zuccherina come banane, fichi e uva;
- via libera a **legumi e cereali**;
- utilizzare **olio d'oliva** come unico condimento grasso;
- coadiuvare il regime alimentare con **bevande funzionali** a base di latte scremato ed addizionate di steroli vegetali come **Danacol**, il cui utilizzo quotidiano, per almeno tre settimane, contribuisce a ridurre naturalmente i livelli delle LDL presenti nel sangue;
- evitare piatti pronti, merendine e snack confezionati, spesso ricchi di condimenti grassi.

## Attività fisica e stile di vita sano: cosa fare per ridurre il colesterolo

Una corretta alimentazione contro il colesterolo alto va necessariamente abbinata ad uno **stile di vita sano** e ad una **quotidiana attività fisica** di tipo aerobico.

Per stile di vita sano si intende, laddove possibile, di **evitare** qualsiasi forma di **stress** e di dire addio a **cattive abitudini** quali, per esempio, il fumo o i drink di troppo del sabato sera.

Per quanto riguarda l'attività fisica, invece, non esistono esercizi più adatti di altri. L'importante, per la riduzione del colesterolo, è svolgere **attività aerobiche**. La durata ideale ed il tipo di allenamento dipendono sempre dall'età e dalle **condizioni di salute** della persona stessa.

Per esempio, una persona in buona salute di età sotto i 40 anni potrà dedicarsi a 30 minuti di corsa quotidiani, mentre superati i 60 anni sarebbe preferibile una camminata a passo veloce della medesima durata.

In questo caso, il medico di base saprà consigliare al meglio la **giusta terapia naturale** per la riduzione del colesterolo, ma è importante ricordare che tutto si basa sempre sui tre principi indicati sopra: regime alimentare corretto, stile di vita sano e movimento aerobico.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it