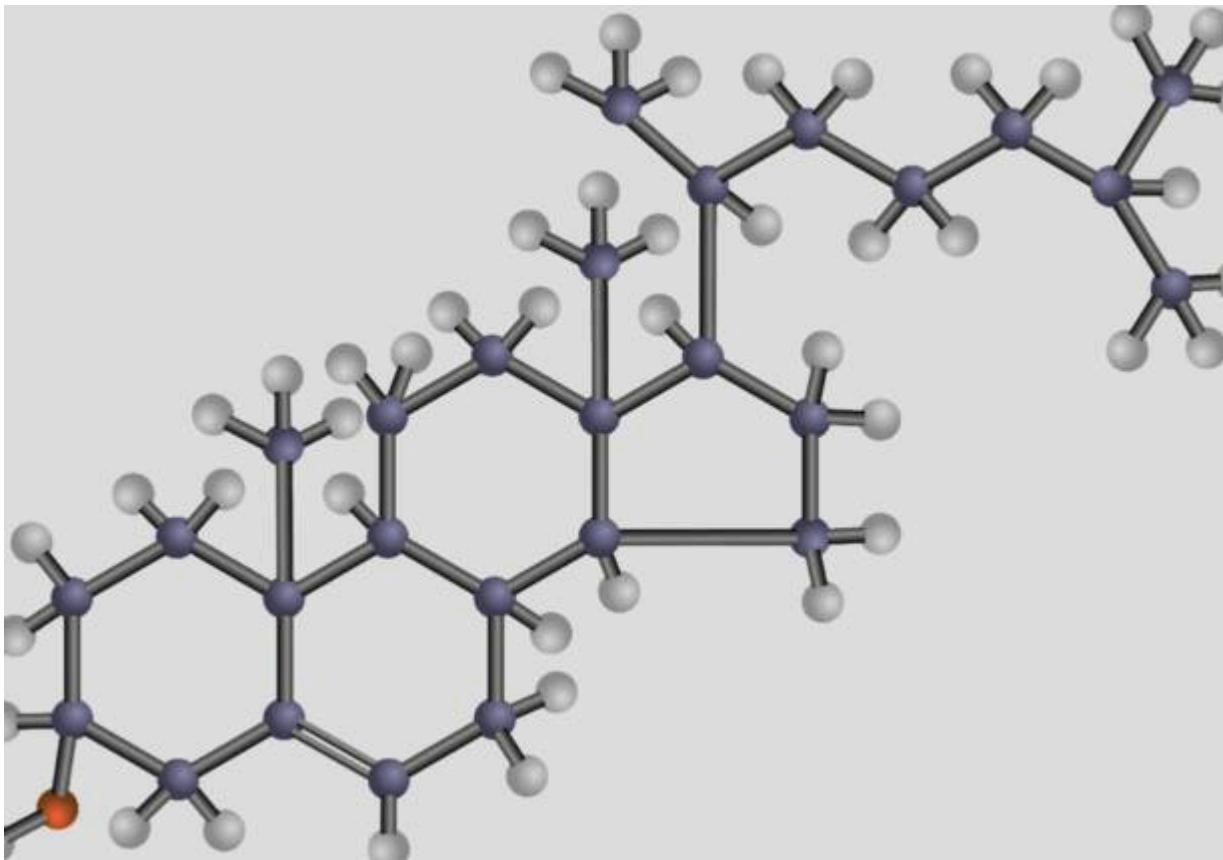


VareseNews

Integratori per colesterolo: quando assumerli

Pubblicato: Venerdì 22 Settembre 2023



Se c'è un valore da tenere sotto controllo tramite le analisi del sangue è il **colesterolo**. Con tale termine si fa riferimento a una componente che appartiene alla famiglia dei grassi (o lipidi) e che risulta una delle parti basilari della membrana cellulare.

Si trova all'interno non soltanto del sangue ma anche dei tessuti. Nelle giuste quantità contribuisce alla **costruzione degli organismi cellulari**, facendo in modo che risultino in salute.

Se invece è presente in misura eccessiva tende a rivelarsi uno dei **fattori di rischio per diverse patologie**, a cominciare da quelle cardiovascolari ma non solo. Ciò vale tanto per la salute femminile che per quella maschile.

Entrando nel dettaglio, la cosiddetta **ipercolesterolemia** comporta un valore complessivo del colesterolo nel sangue superiore ai 240 mg/dl.

Cosa provoca? La **formazione delle placche arteriosclerotiche**, le quali sono a loro volta la principale causa di ostruzione al passaggio del sangue, provocando infarto o ictus.

Prevenire il colesterolo alto è fondamentale per tutte le persone e in particolare per quelle che hanno una **familiarità genetica** con le patologie cardiovascolari: una condizione rispetto alla quale si può fare molto.

L'aspetto più importante e spesso decisivo è la **cura dell'alimentazione**, confrontandosi preferibilmente con un medico o con un nutrizionista.

Esistono, pertanto, degli **integratori specifici** in grado di influire positivamente su questa componente, vitale sì, ma da tenere a bada.

Dove **selezionare i migliori integratori per il colesterolo online**? Diversi gli shop digitali che li propongono ma indubbiamente quelli a essere più affidabili sono le farmacie che si possono trovare sul web.

Parliamo di realtà collegate a quelle in presenza e che mettono a disposizione generalmente un servizio di consulenza in grado di rispondere a dubbi e domande, consigliando al meglio. Con il vantaggio di accedere a offerte e promozioni che rendono più convenienti tali prodotti, il cui costo di base può rivelarsi rilevante.

La differenza tra colesterolo buono e colesterolo cattivo

Il colesterolo viene condotto nel sangue attraverso un mezzo di trasporto ben preciso, ovvero le **lipoproteine**. Esse si trovano in natura secondo due tipologie principali, vediamole insieme:

- **Lipoproteine a bassa densità o LDL (Low Density Lipoprotein)**. Sono quelle che danno luogo al cosiddetto colesterolo cattivo. Di cosa si occupano? Di far pervenire l'eccesso di colesterolo prodotto dal fegato alle arterie, dove lo depositano.
- **Lipoproteine ad alta densità o HDL (High Density Lipoprotein)**. Queste lipoproteine producono il colesterolo buono. Il loro compito sta nel favorire la creazione del colesterolo buono, in quanto si interessano della rimozione del colesterolo dal sangue e la sua conseguente eliminazione attraverso i sali biliari.

Le lipoproteine HDL sono preziose, in quanto proteggono i vasi sanguigni, il cuore e gli altri organi. Quelle LDL, invece, è quanto mai che risultino contenute. Il **colesterolo totale** è pertanto dato dalla somma di HDL e di LDL.

Il consiglio è quello di **monitorare nel tempo tutti i valori**, e di effettuare una prevenzione a 360° per tali fattori.

Qualcosa che l'utilizzo di integratori per colesterolo favorisce, anche se, e vale sempre quando si parla di tali prodotti, è bene aggiungerli a un'alimentazione sana e bilanciata, rispetto alla quale non operano in maniera sostitutiva.

Prevenzione: il contributo degli integratori per colesterolo

Si dice che la **prevenzione** è la miglior medicina per la salute. Questo vale anche per il colesterolo che, come tutti i valori, è da considerare all'interno di un approccio che vede al centro il benessere fisico e mentale.

Una forma mentis forse più vicina alla medicina orientale che non a quella occidentale, quest'ultima orientata più a trattare il sintomo che il corpo nella sua totalità, almeno negli ultimi secoli dominati dalla scienza.

Gli sviluppi più recenti sembrano però andare verso una direzione dove una cosa non esclude l'altra, ma piuttosto si integrano.

Inutile dire che **curare l'alimentazione si rivela fondamentale**, quando si parla di colesterolo. A tal proposito è quanto mai necessario preferire gli ingredienti con un basso contenuto di grassi e consumare

più saltuariamente quelli che ne sono ricchi.

I cibi a cui occorre prestare maggiore attenzione sono tuorli, strutto, burro, margarina, frattaglie, yogurt intero, alcolici, frattaglie, alcune varietà di carne e di pesce. Nel dubbio meglio confrontarsi con un nutrizionista, un medico o un dietologo.

Gli integratori per colesterolo offrono un contributo degno di interesse nel momento in cui si è adottato uno stile di vita funzionale a mantenere in equilibrio il parametro del colesterolo o ad abbassarlo.

Non vanno intesi come una misura sostitutiva alla dieta quanto piuttosto come una soluzione integrativa, nell'ottica di una migliore qualità di vita.

Altri **fattori a cui è bene prestare attenzione** sono una condizione di sovrappeso, una scarsa attività fisica e la malsana abitudine al fumo.

Ci sono, inoltre, alcune patologie predisponenti all'ipercolesterolemia, come ad esempio il diabete: un fattore di rischio per lo sviluppo di ulteriori problematiche.

Da non sottovalutare la **componente genetica**, che però non deve essere una scusa per non curare alimentazione e stile di vita quanto, al contrario, lo stimola a fare meglio.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it