

## **COLESTEROLO... tra LUOGHI COMUNI e MITI da SFATARE**

*Dimagrire... la strategia vincente!*

Assistevate, astenendomi dal commentare, alla partecipazione di chiunque a raccontare la propria esperienza rispetto all'ipercolesterolemia. Tante PAROLE... tante VERITA'... ma soprattutto tante "IMPRECISIONI". L'Sos consiglio, spesso si traduce in una raccolta delle proprie esperienze... generando solo confusione in chi ha richiesto un parere di un esperto. Chi sostiene di avere risolto il problema dell'ipercolesterolemia più delle volte fa delle CONSIDERAZIONI/ASSOCIAZIONI SBAGLIATE.

Un esempio: se nel periodo in cui si è risolto un problema di ipercolesterolemia... è coinciso con un evento tipo "il taglio dei capelli"; la conclusione errata è quella di pensare che "per risolvere il problema dobbiamo andare dal parrucchiere". Questo per dire che, se cercando di combattere l'ipercolesterolemia, vi siete avvalsi per esempio di una correzione alimentare, di un incremento dell'attività fisica... e in aggiunta avete assunto "l'aceto di mele", il miglioramento è stato possibile solo per merito dei primi due. L'aceto non ci "azzeccava niente"! La tendenza comune è quella di dimenticare ciò che si è fatto per migliorare la propria condizione e ricordare soltanto che in quel periodo si consumava aceto; in questo modo, si alimenta un'idea errata e ingenuamente la si sponsorizza!

In campo medico, la risposta a tutte le vostre domande, risiede nelle sperimentazioni scientifiche. Purtroppo, il più delle volte, a confondere le idee contribuiscono gli interessi di terzi che promuovono prodotti finalizzati al commercio.

L'ipercolesterolemia, non sempre, ma più delle volte si accompagna ad altri fattori di rischio cardiovascolare tra cui il fumo, l'inattività fisica... ma soprattutto il SOVRAPPESO. Quest'ultimo è un indice indiretto... vuol dire che ci stiamo ALIMENTANDO MALE!

Dopo anni di studi sperimentali, si è visto che non c'è bisogno di eliminare in toto categorie di alimenti tipo la carne rossa, i latticini, i formaggi, etc. Tanto meno pane e pasta... La riduzione dei "grassi" viene di conseguenza quando si adotta un regime alimentare equilibrato di restrizione calorica.

In conclusione: per chi ha qualche chilo in più con un colesterolo alto ed un colesterolo HDL basso (per capirci quello comunemente chiamato "colesterolo buono") è sufficiente fare una DIETA equilibrata IPOCALORICA (sullo stile dieta Mediterranea) e incrementare l'ATTIVITA FISICA.

Per chi si trova invece in stato di normopeso corporeo, oltre a raccomandare movimento fisico, possiamo consigliare di mantenere un regime di leggera restrizione calorica e se fuma... di cogliere l'occasione per smettere!