**12 alimenti per abbassare il colesterolo**

**Dall'olio d'oliva al salmone fresco, scopri cosa mettere in tavola per ridurre rischi di infarti ed ictus**

*20 marzo 2012 di* *Francesco Musolino*

**Avena: possono bastare due porzioni per abbassare il colesterolo LDL del 5,63% in sei settimane**

[‹](http://life.wired.it/news/salute/2012/03/20/12-alimenti-per-abbassare-il-colesterolo.html)

[›](http://life.wired.it/news/salute/2012/03/20/12-alimenti-per-abbassare-il-colesterolo.html)

[‹](http://life.wired.it/news/salute/2012/03/20/12-alimenti-per-abbassare-il-colesterolo.html)

* 

**Avena: possono bastare due porzioni per abbassare il colesterolo LDL del 5,63% in sei settimane**

* 

**Vino rosso: l'uva rossa denominata Tempranillo è capace di agire sul colesterolo, grazie al suo alto contenuto di fibre**

* 

**Salmone fresco: l’Omega3, non solo è capace di prevenire malattie cardiache e demenza senile ma aiuta ad implementare il colesterolo “buono”**

* 

**Noci: consumarne 42,50 grammi al giorno, sei giorni alla settimana per un mese, permetterà di ridurre il vostro colesterolo totale del 5,4%**

* 

**Fagioli: mezza tazza di fagioli nella vostra zuppa contadina vi farà diminuire il colesterolo LDL dell’8%**

* 

**Tè nero: è capace di ridurre i lipidi nel sangue sino al 10% in sole tre settimane**

* 

**Cioccolato dark: può risollevare i valori del colesterolo HDL (+24% in dodici settimane, grazie al consumo di polvere di cacao)**

* 

**Margarina: se il vostro livello di LDL è preoccupante, è obbligo abbandonare il burro a favore della margarina vegetale**

* 

**Spinaci: aiuta a pulire il colesterolo in eccesso nel vostro corpo**

* 

**Avocado: aiutano il nostro cuore a liberarsi dal colesterolo cattivo**

* 

**Aglio: rende le arterie più elastiche e dunque più resistenti alle placche di colesterolo**

* 

**Olio: è capace di abbassare il livello di colesterolo-LDL e ridurre in genere i grassi corporei**

È possibile tenere sotto controllo il proprio livello di colesterolo e ridurre in tal modo il rischio di infarti ed ictus? Sì. Difatti grazie ad una corretta alimentazione si può addirittura ridurre il valore del colesterolo “cattivo” – ovvero quello LDL. Del resto è bene sapere che il colesterolo, in assoluto, è indispensabile per la vita e la moltiplicazione cellulare ma è bene tenere sotto controllo il rapporto fra colesterolo “cattivo e buono” ovvero LDL/HDL per una vita sana.

***Wired.it*** vi segnala 12 alimenti capaci di abbassare naturalmente il vostro colesterolo.

**1. Avena**

Cosa mangiate al mattino? Possono bastare due porzioni di avena per abbassare il colesterolo LDL del 5,63% in sei settimane. La chiave è il [beta-glucano](http://life.wired.it/news/salute/2012/03/05/dieci-alimenti-che-rinforzano-il-nostro-sistema-immunitario.html), capace di assorbire il colesterolo LDL, permettendo al corpo di espellerlo. Insomma, chi ben comincia…

**2. Vino rosso**

Uno studio compiuto dal dipartimento di nutrizione e metabolismo della Universidad Complutense de Madrid, ha rivelato che la pregiata uva rossa denominata Tempranillo è capace di agire sul colesterolo, grazie al suo alto contenuto di fibre. Addirittura durante lo studio è stata riscontrata una diminuzione fra il 9% e il 12% dei valori LDL. Come vuole il detto, un bicchiere al giorno…

**3. Salmone fresco**

Una ricerca condotta dalla Loma Linda University ha evidenziato che l’Omega3, non solo è capace di prevenire malattie cardiache e demenza senile ma aiuta ad implementare il colesterolo “buono” sino al 4%. Dunque a tavola non abbiate paura di ordinare salmone, aringhe e sardine per fare incetta di questi acidi grassi essenziali per il nostro benessere.

**4. Noci**

Se state cercando di abbassare il colesterolo, le noci sono dei buoni alleati per uno snack salutare. Uno studio condotto dall’ *American Journal of Clinical Nutrition,* ha chiarito che consumare 42,50 grammi al giorno di noci intere, sei giorni alla settimana per un mese, permetterà di ridurre il vostro colesterolo totale del 5,4 e quello LDL del 9,3%. Ma non eccedete: le noci fanno bene al cuore ma, visto che sono ricche di calorie, è meglio non superare i grammi consigliati per avere un effetto nefasto.

**5. Fagioli**

Mezza tazza di fagioli nella vostra zuppa contadina vi farà diminuire il colesterolo LDL dell’8%. Miracolo? Non secondo i ricercatori della Arizona State University Polytechnic che hanno ribadito la ricchezza di fibre di questo legume povero, capace di rallentare la velocità di assorbimento del colesterolo nel nostro organismo.

**6. Tè**

Il tè nero è capace di ridurre i lipidi nel sangue sino al 10% in sole tre settimane ma questa bevanda, come dimostrato dal dipartimento americano per l’agricoltura, è importante anche per la salvaguardia dalle malattie coronariche e ovviamente per la lotta contro gli antiossidanti. Forse il caffè ha i giorni contati…

**7. Cioccolato**

Uno studio del 2007 dell’ *American Journal of Clinical Nutrition* ha chiarito che il cioccolato, oltre ad avere grandi capacità come antiossidante, può risollevare i valori del colesterolo HDL (+24% in dodici settimane, grazie al consumo di polvere di cacao). Ovviamente bisogna preferire il cioccolato dark con alta percentuale di cacao – almeno il 70% - poiché ricco tre volte tanto di antiossidanti rispetto a quello al latte.

**8.** **Margarina**

Gli steroli vegetali o fitosteroli, sono capaci di bloccare l’assorbimento del colesterolo da parte dell’intestino umano e dunque, se il vostro livello di LDL è preoccupante, è obbligo abbandonare il burro a favore della margarina vegetale.

**9. Spinaci**

Gli spinaci, come tutti gli ortaggi a foglia verde e i tuorli d’uovo, è ricco di luteina, una sostanza già preziosa contro la degenerazione della macula, principale causa di cecità. Non abbiate paura di abbondare con gli spinaci, magari come contorno rapido da preparare, poiché la luteina in esso contenuta vi aiuterà a pulire il colesterolo in eccesso nel vostro corpo.

**10. Avocado**

Gli avocado sono una grande fonte di grassi mono-insaturi, capaci di aiutare il nostro cuore a liberarsi del colesterolo cattivo, aumentando nello stesso tempo, quello HDL. Tuttavia, visto che questo frutto è molto ricco di calorie e grassi, è bene usarlo con moderazione.

**11. Aglio**

Continuano le scoperte positive relative all’aglio: non solo regola la pressione, previene i coaguli del sangue, protegge contro le infezioni e abbassa il colesterolo. Infatti, sembra che l’aglio riesca a rendere le arterie più elastiche e dunque più resistenti alle placche di colesterolo. Un consiglio? Provate dai due ai quattro spicchi di aglio fresco al dì.

**12.** **Olio d’oliva**

Non poteva certo mancare il principe della cucina mediterranea ovvero l’olio d’oliva. È stato dimostrato che è capace di abbassare il livello di colesterolo-LDL e ridurre in genere i grassi corporei, grazie agli acidi grassi mono-insaturi in esso contenuti. Dunque non abbiate paura di usare olio d’oliva extravergine per i vostri condimenti!