**Colesterolo e malattie cardiache: il ruolo della dieta**

*Harvard Medical School*

*https://www.health.harvard.edu/cholesterol/cholesterol-and-heart-disease-the-role-of-diet*

La tua dieta gioca chiaramente un ruolo nel determinare i tuoi livelli di colesterolo, ma se sei come la maggior parte delle persone, il fattore più importante non è la quantità di cibo ricco di colesterolo che mangi. Piuttosto, è cos'altro mangi. Capirlo è stato un processo di apprendimento.

Inizialmente, la notizia che il colesterolo nel sangue era collegato alle malattie cardiache ha provocato una guerra a tutto campo contro il colesterolo negli alimenti.

Dagli anni '60 in poi, si consigliava alle persone di stare alla larga da cibi ricchi di colesterolo, come uova, latticini e alcuni tipi di frutti di mare. Ma oggi la scienza suggerisce che, per la maggior parte delle persone, il colesterolo alimentare (il colesterolo negli alimenti) ha solo un effetto modesto sulla quantità di colesterolo nel sangue.

In effetti, le linee guida dietetiche per gli americani 2015-2020 hanno eliminato una precedente raccomandazione di limitare il colesterolo alimentare a 300 milligrammi (mg) al giorno, sebbene suggeriscano ancora cautela sull'assunzione complessiva.

In particolare, le linee guida non hanno modificato la raccomandazione sui grassi saturi, che si trovano principalmente negli alimenti di origine animale come carne e latticini e si trovano spesso negli alimenti ricchi di colesterolo. I grassi saturi nella dieta aumentano chiaramente le LDL di una quantità significativa e dovrebbero comunque essere consumati in quantità limitate. E sebbene alcune ricerche abbiano messo in dubbio la saggezza convenzionale che i grassi saturi siano collegati alle malattie cardiache, altre ricerche confermano il collegamento.

Gli alimenti ricchi di fibre e poveri di grassi saturi possono abbassare il colesterolo

Mentre i grassi saturi e il colesterolo alimentare giocano entrambi un ruolo nel tuo livello di colesterolo, gli esperti sottolineano che il cambiamento dietetico più importante che puoi apportare per abbassare i tuoi numeri di colesterolo è regolare il modello generale della tua dieta. La migliore è una dieta ricca di frutta, verdura, pesce e cereali integrali. Questo aiuta in due modi. In primo luogo, più di questi cibi salutari mangi, meno consumi generalmente di cibi ad alto contenuto di grassi saturi e carboidrati altamente raffinati, che danneggiano entrambi il sistema cardiovascolare. In secondo luogo, gli alimenti ricchi di fibre aiutano a ridurre il livello di colesterolo rendendo i grassi alimentari malsani più difficili da assorbire dall'intestino.