

GENTE benessere

a cura di Giulia Stolfa

COLESTEROLO: donne over 50 alzate la guardia

Colesterolo e menopausa sono strettamente connessi. Durante il climaterio, infatti, si verificano alterazioni ormonali e metaboliche che si ripercuotono sul benessere generale. «Gli estrogeni, ormoni femminili, favoriscono una miglior metabolizzazione del colesterolo nelle donne in età fertile», spiega il dottor Giovanni Marinelli, cardiologo presso il Centro diagnostico italiano di Milano. «Questo significa che le signore, fino alla menopausa, sono naturalmente più protette dalle malattie cardiovascolari [aterosclerosi, angina, infarto miocardico ed ateropatie periferiche, ndr], rispetto agli uomini. In seguito, con il calo della produzione degli estrogeni che avviene in menopausa, si nota un incremento del livello dei trigliceridi e del colesterolo LDL, comunemente noto come "colesterolo cattivo". Ciò può causare l'irrigidimento delle arterie e restringere le coronarie, che nelle donne sono già anatomicamente più sottili di quelle maschili, con un conseguente aumento del rischio di malattia coronarica». Le statistiche dicono che il 38 per cento delle italiane in menopausa abbia colesterolemia elevata (uguale o superiore a 240 mg/dl). Il 35 per cento è

Spesso le signore in menopausa vedono salire il loro LDL. Legumi, goji e noci sono la dieta salva cuore. E se non basta, un aiuto in più arriva dagli integratori

esami ematochimici specifici per tracciare un quadro generale», suggerisce Marinelli. «Inoltre bisogna ridurre gli elementi di rischio come fumo, stress, sovrappeso, e individuare i fattori genetici». Aiutatevi con una pausa pranzo "taglia colesterolo": «L'ideale è un'insalata con bacche rosse di goji, antiossidanti, oppure con noci: ne consiglio tre al giorno. E poi lenticchie, fagioli e ceci. Un recente studio pubblicato sul *Canadian Medical Association Journal* ha sottolineato come il consumo abituale di legumi aiuti a tenere sotto controllo i livelli del colesterolo cattivo, riducendo il rischio cardiovascolare». ●

invece in una condizione limite, con colesterolemia compresa fra 200 e 239 mg/dl. Non sempre ci sono campanelli di allarme. «È consigliabile fare uno screening dal cardiologo ed eseguire

NEI PROBIOTICI C'È L'ARMA CHE TIENE PULITO IL SANGUE

Quando il colesterolo tende a essere superiore ai livelli di guardia un aiuto può arrivare anche dai probiotici, integratori a base di "batteri fisiologici". Tra i più preziosi per il metabolismo del colesterolo, e nello specifico per ridurre i livelli di LDL, c'è il *Lactobacillus reuteri* NCIMB30242, come scoperto dai ricercatori dell'Università di Montreal, e che già troviamo disponibile in farmacia. Secondo gli scienziati sarebbe in grado di ridurre la sintesi dell'LDL agendo sugli acidi biliari prodotti dal fegato e dall'intestino e preposti proprio al metabolismo dei lipidi.



1 Aiuta a mantenere un fisiologico livello di grassi nel sangue Red Oil di New Nordic (39,95 €). **2** Contribuisce a ridurre i livelli di colesterolo Fito-Colestrinol di Solgar (39 €). **3** Normolip 5 di Esi è un aiuto per chi fatica a controllare i livelli di colesterolo con la sola dieta (31,90 €). **4** Contribuisce a ridurre anche i trigliceridi Colesterol Act Plus di F & F (19,90 €). **5** È un integratore ricco di protettori cardiovascolari naturali Modul-col Complex di PoolPharma (25,90 €). **6** A base di riso rosso fermentato, No Colest Omegasol di Specchiasol (16,80 €). **7** In capsule vegetali, CardioVis Colesterolo di Bios Line (33 €).