

Data: 07.07.2024 Pag.: 49
 Size: 148 cm2 AVE: € 33300.00
 Tiratura: 332423
 Diffusione: 258991
 Lettori: 1948000



Smart Tips

di **Eliana Liotta**

UOVA, GAMBERIE SCAMPI «ASSOLTI» PER IL COLESTEROLO

Uova, gamberetti e scampi non provocano un aumento del colesterolo. Ad aver liquidato ogni divieto sono le nuove raccomandazioni della Società italiana di nutrizione umana (Sinu): a distanza di 10 anni dall'ultima edizione e dopo l'esame dei dati della letteratura scientifica da parte di 150 esperti, è arrivata la revisione dei Larn: i Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana, cioè le quantità consigliate di cibi, carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali.

● **VIA I LIMITI** Si legge che a tavola «è stato eliminato il limite di 300 milligrammi al giorno per il colesterolo, alla luce degli studi e delle relative meta-analisi che hanno evidenziato la scarsa importanza relativa dell'assunzione di colesterolo rispetto a quella dei grassi saturi, cui è strettamente legato». Si traduce: non sono né i tuorli né i crostacei la causa dell'ipercolesterolemia, ma i grassi saturi e trans, che stimolano la produzione di colesterolo da parte dell'organismo.

● **I GRASSI CATTIVI** Il colesterolo assimilato attraverso alimenti come le uova e i gamberi concorre per una quota di circa un quinto ai livelli totali nel sangue, mentre i quattro quinti sono prodotti dal corpo stesso. Ed è proprio questa fabbricazione endogena che viene accresciuta da una dieta carica dei lipidi detti «cattivi».

● **LA DIETA** Non esagerare con i cibi ricchi di grassi saturi, come carne rossa, formaggi grassi e stagionati, salumi, burro, patatine fritte e alcuni alimenti ultra-processati è il primo consiglio. L'altro è comporre pranzo e cena per tre quarti con fonti vegetali, dai cereali integrali alle verdure, dai legumi alla frutta. Una loro prerogativa è la fibra e quella solubile crea nel nostro apparato digerente una specie di gel, che intrappola parte del colesterolo presente nell'intestino e lo trascina come rifiuto verso l'espulsione.

● **IN SINTESI** Non c'è relazione tra consumo di uova e incidenza di malattie cardiovascolari. Se l'ipercolesterolemia è in continua crescita la responsabilità è di un'alimentazione povera di fonti vegetali e debordante di grassi saturi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

*La consulenza scientifica è di Laura Rossi,
 ricercatrice presso il Centro di ricerca
 per gli alimenti e la nutrizione (CREA)*