

DIETA PER DIABETICI » COME SI COMPORTA IL COLESTEROLO NELLA DIETA?

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 23/3/2025 9:50:00

Un ruolo fondamentale deve essere riconosciuto anche al colesterolo. In fondo, come ormai già saprete, anche il colesterolo si inquadra, nella alimentazione di una qualsiasi persona (sia o non sia affetta da diabete), un “mattone” costitutivo fondamentale nella dieta di ciascuno. Proprio per questo motivo, il cibo e gli alimenti specifici che vengono a essere introdotti nella dieta di ciascuna devono considerare tale aspetto.

Come si comporta il colesterolo nella dieta?

Un ruolo fondamentale deve essere riconosciuto anche al colesterolo. In fondo, come ormai già saprete, anche il **colesterolo** si inquadra, nella alimentazione di una qualsiasi persona (sia o non sia affetta da diabete), un “mattone” costitutivo fondamentale nella dieta di ciascuno. Proprio per questo motivo, il cibo e gli alimenti specifici che vengono a essere introdotti nella dieta di ciascuna devono considerare tale aspetto.

Bisogna infatti ricordare che, proprio a evidenziarne a relazione stretta rispetto ai malati di diabete, che la **insulina** è un elemento che rafforza fortemente la produzione endogena di colesterolo, e pertanto si dovrebbe cercare di evitare i carboidrati ad alto indice glicemico, nonché anche gli altri alimenti a elevato carico glicemico. I grassi saturi, infatti, contribuiscono all'aumento del colesterolo cattivo (o LDL), mentre non toccano quello buono.

Gli acidi grassi trans, invece, non solo possono determinare un aumento del colesterolo cattivo o LDL, ma inoltre realizzano anche un abbassamento del colesterolo HDL, o colesterolo buono. Per aumentare questa parte di **colesterolo HDL**, si dovrebbero preferire sia i grassi polinsaturi che i grassi monoinsaturi: tali alimenti sono pure ricchi di steroli vegetali, i quali aiutano a combattere i livelli errati di colesterolo.

Il regime del colesterolo

Più che una quantità ben specifica da potersi in concreto consigliare, quando si intende trattare dei livelli di colesterolo nell'ambito di una **dieta per soggetti affetti da diabete** pare più corretto, sempre se ci si richiama a quanto detto dai nutrizionisti, riferirsi a un livello massimo di dose giornaliera, ossia a una soglia che non si deve in alcun modo superare.

Tale soglia pare doversi posizionare al **limite dei 300 milligrammi massimi al giorno**, che è poi in fondo la medesima soglia individuata per la popolazione sana. Sia chiaro che, sul punto, un consulto con un **medico o un nutrizionista esperto** si impone come fondamentale per poter affrontare in sicurezza e chiarezza la valutazione e la quantificazione dell'apporto di colesterolo alla dieta.

Quali alimenti sono consigliati?

Di solito, ci si raccomanda di assumere **verdure** e altri alimenti che abbiano una origine vegetale, insieme con il **pesce e le carni magre**: non vi sono qui differenze tra carni bianche e carni rosse in punto di colesterolo, in quanto le uniche differenze stanno nelle quantità di grassi.

Gli alimenti che devono essere evitati

Non sono pochi, invece, gli alimenti nei confronti dei quali è necessario prestare una grande attenzione, in quanto devono essere fortemente **limitati o evitati**. Il burro, insieme con i latticini, possono stare in testa a questo elenco di alimenti da evitare, insieme con il rosso dell'uovo, gli insaccati e le carni grasse. Anche i crostacei devono essere limitati in quanto, pur ricchi di colesterolo, sono per² anche privi di grassi saturi, e non devono in specie essere associati a strane salse.

Bisogna quanto mai leggere con attenzione le **etichette presenti sugli alimenti**, evitando quelli che riportano ingredienti come la margarina o i grassi vegetali idrogenati; anche i grassi di origine animale, d'altronde, hanno di sicuro i loro aspetti negativi.

Â