

**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 per<sup>2</sup> 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