



Cosa è, a cosa serve e **come cucinare** per aiutarci nella quotidianità se il medico ci ha diagnosticato una «ipercolesterolemia»

Il colesterolo

Cosa è?

- Il colesterolo è una sostanza che viene prodotta dal corpo, questa serve per molte funzioni, ad esempio:
- Creare la membrana delle cellule, è necessaria per la crescita e la divisione delle cellule (senza colesterolo ci scioglieremmo)
- È la base della sintesi degli ormoni sessuali
- Sintetizzare la vitamina D dal sole
- È necessario per la formazione della bile, sostanza che serve a emulsionare i grassi alimentari per digerirli correttamente
- Protegge la pelle e la rende impermeabile da un lato e si assicura che questa non si disidrati
- Solo per nominare alcune delle più importanti funzioni del colesterolo...



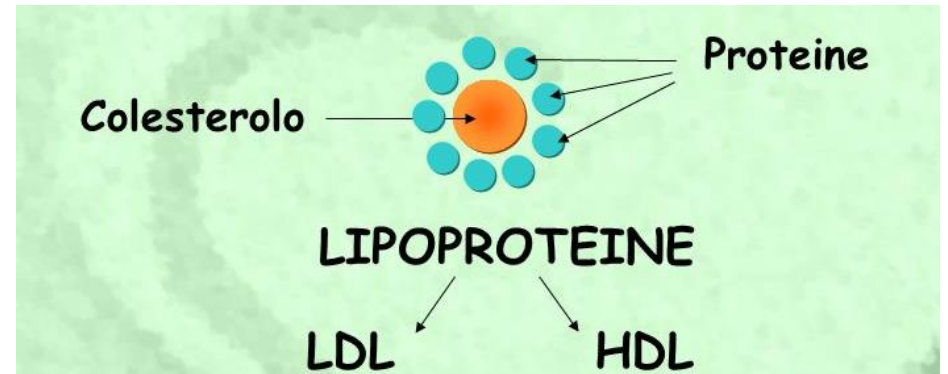
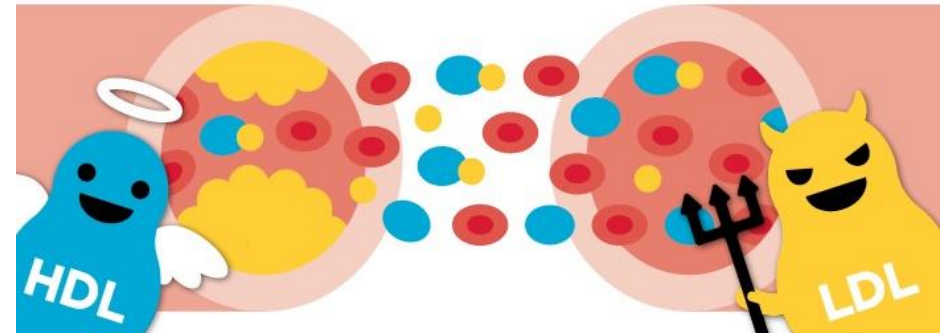
Quanti ce ne sono?

- Esistono due tipi di colesterolo, quello endogeno che viene prodotto dal corpo costituisce l'80% del totale e quello esogeno che viene apportato con la dieta e che costituisce circa il 20%.

Altre problematiche legate alla ipercolesterolemia possono derivare da fattori genetici e ormonali e non saranno affrontati in questo corso.

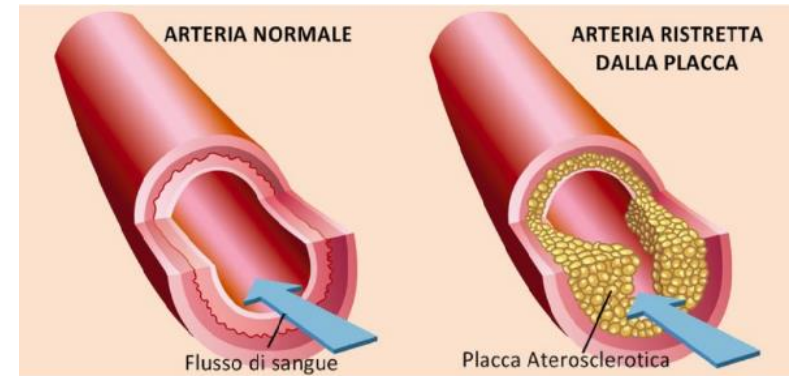
Perché crea problemi se ce l'abbiamo bisogno?

- Troppo colesterolo nel sangue può essere una minaccia per la salute. Il problema è legato sia alla quantità di colesterolo presente nel sangue, che non deve essere eccessiva sia, come vedremo, alla sua ossidazione: è questo che lo rende davvero una minaccia!
- Il colesterolo, essendo un grasso, non può circolare libero nel nostro sangue, deve essere per forza accompagnato da una proteina, in questo caso da una lipoproteina.
- Il sangue deve sempre restare liquido e non può permettersi di avere agglomerati di grasso al suo interno o essere troppo vischioso.



A cosa serve? Cerca di guarirci

- I blocchi nelle arterie si formano quando il rivestimento interno delle arterie viene danneggiato. L'organismo cerca di riparare questa offesa adoperando l'equivalente fisiologico di un cerotto.
- Questo cerotto è composto da colesterolo, collagene e altri materiali.
- Se il danno alla parete è cronico, allora i cerotti iniziano ad ispessirsi, uno sopra l'altro. Col tempo, decenni, si vengono così a formare i temuti "blocchi delle arterie".
- Il corpo tenta di guarire sé stesso, ma questo processo diventa distruttivo e ci fa ammalare.



Interessato al resto delle
informazioni?

Contattami per iscriverti
al webinar

Cavoli 
a Merenda

Chiara Pelossi-Angelucci
Integrative Nutrition Health Coach
Plant based specialist

Corsi di cucina
Consulenze alimentari

www.chiarapelossi.com
www.cavoliamerenda.ch

Tel. / WhatsApp 078 822 31 40
chiara.pelossi@bluewin.ch

