

Iniziativa Presentato il libro di Francesca Beretta in vendita con la Gazzetta «Giù il colesterolo», una guida per ritrovare forma e salute

» Se solo a sentire le parole «colesterolo alto» immaginate già diete drastiche, restrittive e lunghe sessioni in palestra, leggendo la guida di Francesca Beretta vi ricrederete. Il volume si chiama «Giù il colesterolo» ed è in vendita da ieri con la Gazzetta di Parma (a 10 euro più il prezzo del quotidiano).

L'approccio della nutrizionista punta all'equilibrio, alla misura: «Il consiglio generale è quello di seguire il criterio della moderazione: un'accortezza tanto banale quanto davvero efficace» afferma l'esperta alla presentazione avvenuta ieri a Lostello, in dialogo con il cardiologo Lorenzo Brambilla e il vice caporedattore della «Gazzetta» Filiberto Molossi. «È tutto un gioco di equilibri. Esiste, infatti, il cosiddetto "paradosso del colesterolo" - rivela Beretta - per cui se è troppo alto non va bene, ma nemmeno se è troppo basso va bene. Se il colesterolo si abbassa troppo, succede che il fegato "ci frega" e ne produce, per compensare, molto di più».

E poi «il colesterolo è fondamentale per il benessere del nostro corpo perché contribuisce a costruire le membrane cellulari e serve a sintetizzare alcuni ormoni»

sottolinea Beretta. Tra i consigli pratici da seguire «in tavola» c'è quello di «introdurre assolutamente nella dieta i "superfood", cioè quegli alimenti che già da soli, migliorano la nostra salute - riprende la nutrizionista -. Come, per esempio, il riso rosso fermentato, che può abbassare fino al 25% i valori del colesterolo cattivo».

Oltre, ovviamente, alle fibre - «indispensabili e fondamentali» -, l'utilizzo dell'olio extravergine di oliva in cucina (magari «da usare al posto del burro») e consumare tanto pesce, ricco di omega 3. Il tutto «condito» con 40 minuti di

camminata o di attività fisica per tre volte alla settimana.

Anche qui, non servono sforzi eccessivi: «Lo sport è una straordinaria medicina, ma non è necessario esagerare - dichiara Lorenzo Brambilla, direttore del dipartimento di riabilitazione cardiorespiratoria di **Fondazione Don Gnocchi** -. Si può iniziare con una camminata per contrastare la sedentarietà: i benefici saranno molteplici sia dal punto di vista fisico che psichico. È bene, però, se i livelli di attività fisica diventano più intensi, effettuare una visita "sotto sforzo" dal cardiologo per controllare che il nostro cuore stia bene».

Ci sono poi dei (cattivi) comportamenti che vanno evitati. Come «mangiare velocemente e davanti a telefono, computer o tv - prosegue la nutrizionista - perché il cervello "si distrae", quindi si tende a mangiare di più e non si gusta appieno la pietanza». «Ultimo, ma non ultimo», il consiglio di «non ascoltare "Dottor Google" - conclude Francesca Beretta - e rivolgersi, per qualsiasi dubbio o informazione, al proprio medico e ai professionisti».

Anna Pinazzi

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Lostello

Il volume presentato ieri da Francesca Beretta in dialogo con il cardiologo Lorenzo Brambilla e il vice caporedattore della «Gazzetta» Filiberto Molossi si intitola «Giù il colesterolo» ed è in vendita da ieri con la Gazzetta di Parma (a 10 euro più il prezzo del quotidiano).



Giù il colesterolo Qui sopra, la guida in vendita con la Gazzetta. In alto da sinistra: Molossi, Beretta e Brambilla.

