

Niente paura per il colesterolo nel cibo!

Nella testa della maggior parte delle persone, il colesterolo si aggira tuttora come un fantasma temibile in grado di provocare l'infarto, invece di essere visto come ciò che realmente è: una componente indispensabile di ogni cellula e sostanza di base per numerosi principi attivi nell'organismo.

L'isteria collettiva tuttora presente nei confronti del colesterolo si basa sulla teoria alquanto semplice e logica secondo la quale il colesterolo contenuto negli alimenti farebbe aumentare il livello di colesterolo del sangue, con l'effetto di favorire l'arteriosclerosi, responsabile a sua volta delle coronaropatie. L'arteriosclerosi comporta la formazione di depositi (placche) sulle pareti dei vasi sanguigni: la degenerazione del tessuto connettivo provoca l'ispessimento e la diminuzione dell'elasticità delle arterie. Quando una di queste placche diventa instabile e si frantuma, i grumi di sangue che si for-

mano possono causare un infarto del miocardio oppure un ictus, a seconda del vaso sanguigno in cui si verifica l'evento. Gli esami sugli ispessimenti delle arterie hanno rivelato la presenza di depositi di colesterolo e di grasso, ai quali è stata ben presto attribuita la responsabilità della formazione delle placche. Nel frattempo si sono tuttavia ampliate le conoscenze sulla formazione delle placche e i relativi meccanismi si sono rivelati assai più complessi di quanto apparivano in origine; sembra che i depositi di colesterolo non siano necessariamente la causa di tutti i mali, bensì piuttosto una conseguenza delle reazioni di difesa dell'organismo.

I fattori di rischio dell'arteriosclerosi sono molteplici: diabete mellito, ipertensione arteriosa, malattie infettive, predisposizione genetica, disturbi del metabolismo dei lipidi, mancanza di attività fisica, sovrappeso, fumo ed altri ancora.

Attualmente non si dà più una grande importanza al livello di colesterolo complessivo, per contro si guarda con attenzione ai diversi tipi di



colesterolo nel sangue. Un livello basso di colesterolo HDL (high density lipoprotein) («colesterolo buono») ed un livello elevato di colesterolo LDL (low density lipoprotein) («colesterolo cattivo») vengono interpretati come un fattore di rischio. Tuttavia il colesterolo contenuto nei cibi influenza soltanto in minima parte il livello dei rispettivi tipi di colesterolo nel sangue. Infatti diverse ricerche hanno evidenziato in modo unanime che, riducendo di 100 mg l'assunzione di colesterolo con il cibo, il tasso di colesterolo complessivo nel sangue si riduce di 0,056 mmol/l (2,2 mg/dl). Ciò corrisponde circa all'uno per cento della concentrazione di colesterolo desiderata di 5,0 mmol/l. In tal caso l'LDL viene ridotto mediamente di 0,05 mmol/l e l'HDL di 0,008 mmol/l. Degli studi sui medicinali che riducono il tasso di colesterolo hanno rivelato che, per abbassare del 20% il rischio delle malattie cardiovascolari occorre una riduzione dell'LDL dello 0,5 mmol/l per un periodo di almeno sei anni. Se si considera che per raggiungere questo obiettivo sarebbe necessario ridurre il colesterolo contenuto nel cibo di circa 1000 mg al giorno, mentre in Svizzera il consumo di colesterolo medio è di appena 363 mg circa al giorno, risulta evidente che ciò non è fattibile nemmeno se si rinuncia a tutti gli alimenti che contengono colesterolo. Una riduzione inferiore del colesterolo contenuto nei cibi avrebbe invece un effetto minore. Di conseguenza il colesterolo contenuto nel cibo viene considerato un'entità trascurabile nell'ambito dei rischi delle coronaropatie. A questa conclusione sono giunti anche gli esperti della commissione federale per l'alimentazione e la si può leggere nel loro rapporto «I grassi nell'alimentazione».

(<http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung/00211/03529/03530/index.html?lang=de>)

Il motivo per cui il colesterolo contenuto nei cibi non ha alcun effetto sul tasso di colesterolo nel sangue delle persone sane risiede nel fatto che l'organismo mantiene il colesterolo ad un determinato livello grazie all'adeguamento del suo assorbimento nell'intestino ed alla produzione propria di colesterolo. Il nostro corpo produce giornalmente da 500 a 1500 mg di colesterolo, cioè un multiplo della quantità che viene assunta attraverso l'alimentazione (fino a ca. 500 mg). Se si assume una quantità maggiore di colesterolo con il cibo, la produzione propria viene ridotta, mentre se il consumo è inferiore, la produzione aumenta, in modo tale che nel corpo sia sempre presente la medesima quantità di colesterolo. Tuttavia, nel 20% circa della popolazione, questo meccanismo risulta limitato. È comprensibile che l'organismo non intenda affidarsi unicamente al cibo come fonte di colesterolo; il colesterolo è infatti l'elemento di partenza per numerose sostanze importanti nell'organismo (ad es. la vitamina D, gli ormoni sessuali e dello stress, gli acidi biliari). Esso è inoltre un componente irrinunciabile del cervello, dei nervi e delle membrane cellulari ed influenza il sistema immunitario.

Il consumo medio giornaliero di 363 mg di colesterolo pro capite indicato dal 5° rapporto svizzero sull'alimentazione proviene per il 30 per cento dalle uova (109 mg). La carne e i prodotti carnei forniscono ulteriori 99 mg (27%) ed il latte e i latticini 94 mg (26%). Eliminare dalla nostra dieta questi preziosi alimenti di origine animale non avrebbe alcun senso. La riduzione del colesterolo contenuto negli alimenti allo scopo di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari è ritenuto oggi un provvedimento definitivamente superato. (ic)

Alexandra Schmid,
Stazione di ricerca agroscopica
Liebefeld-Posieux ALP, Berna

Vion porta a casa un risultato brillante

Gigantismo industriale

SON EN BREUGEL. Per il gruppo Food Vion continua la crescita.

Nel 2006 l'impresa ha realizzato un utile netto di 81 mio. di euro, con un fatturato di 7,4 miliardi di euro (+15 per cento). Il risultato d'esercizio è aumentato del 29 per cento a 166 mio. di euro. Rispetto al 2005 il fatturato è aumentato del 18 per cento.

Secondo Vion gli incrementi sono il risultato di una forte concentra-

zione nei pilastri strategici Operational Excellence (ottimizzazione dei processi aziendali), della promozione dei prodotti e della continuità.

La conseguenza è la riduzione dei costi, il miglioramento qualitativo e prodotti di alta gamma. Vion intende crescere anche nel 2007, anche rilevando altre imprese. Il gruppo industriale occupa attualmente in tutto il mondo 15 150 dipendenti. *afz (ic)*

Notizie agrarie

Unione dei contadini: per ora NO al libero scambio agrario con l'UE

Per il momento l'Unione svizzera dei contadini rifiuta l'accordo di libero scambio agrario con l'UE. I vertici dell'organizzazione hanno dichiarato ai media il 22 giugno a Berna che il reddito dei contadini, che sta già diminuendo a causa della politica agricola, risulterebbe ulteriormente dimezzato in seguito all'accordo di libero scambio. Risulterebbero particolarmente colpite le aziende dei coltivatori e quelle nelle regioni delle valli. In seguito agli accordi OMC i redditi dei contadini potrebbero diminuire addirittura dell'80 per cento. Poiché tuttavia,

per il momento non si prevede una conclusione delle trattative OMC, l'Unione dei contadini rifiuta di accettare il libero scambio agrario con l'UE.

Il presidente dell'USC, Hansjörg Walter, ha chiesto al Consiglio federale di togliersi gli «occhiali rosa» dell'euforia in merito al libero scambio. Al momento attuale non vi sarebbe infatti alcun motivo per fare una richiesta di trattative con l'UE. L'Unione dei contadini sarebbe tutt'al più disposta a valutare nuovamente la situazione se le condizioni dovessero cambiare. *LID (ic)*