

anch'io ANTONIO ROSSI

Niente dolci, mannaggia!

Ho il colesterolo troppo alto

Sono a dieta dai tempi dell'esame di maturità. Facevo già sport ad alto livello, cercando di far convivere i libri con la mia passione per la canoa, e dovevo seguire un'alimentazione molto rigorosa. Tanto per dire, alle Olimpiadi di Barcellona, nel 1992, il massimo che mi veniva permesso era la pasta con il formaggio grana, senza burro o altri condimenti. In verità, secondo gli specialisti che mi seguivano, avrei dovuto mangiare i maccheroni senza neppure il parmigiano, appena scolati, tristissimi. Ma non sempre ce la facevo, e di nascosto, o quasi, aggiungevo un po' di grana... Un piatto che, a quel punto, diventava tremendamente appetitoso. Ve l'assicuro.

Eppure, nonostante cinque Olimpiadi (oltre a Barcellona, anche Atlanta, Sydney, Atene e Pechino) e vent'anni di dieta, con piccoli sgarri, qualche mese fa mi sono accorto di avere il colesterolo alto. Rabbia e sorpresa! L'ho scoperto sottoponendomi ai soliti esami di routine, anche se qualche piccolo segnale, a onor del vero, l'avevo già avuto qualche tempo prima, perché mi sentivo stanco e, soprattutto, avevo messo su peso.

Dalla piena forma fisica degli 83 chili, nel lungo periodo delle Olimpiadi, ero passato a 87-88, che vanno benissimo, per carità, visto che sono alto un metro e 86. Ma poi avevo raggiunto i 98 chili, che sono, invece, decisamente troppi. La ra-

gione è semplice: mi sono lasciato andare... Sono golosissimo, vado spesso a cena fuori casa e non riesco a rinunciare ai dolci al cucchiaino, che mi piacciono da morire. Certo, dopo avere scoperto che il colesterolo era salito oltre i limiti, il mio piatto standard ha radicalmente cambiato aspetto, purtroppo: è diventato il farro, con pomodorini e sedano.

Che supplizio, per una persona come me, che ama i cibi più calorici e ricchi di grassi, come dolci, gelati e tiramisù. Sono ghiotto anche di formaggi, e nel Lecchese, dove sono nato e risiedo, ce ne sono veramente di buonissimi, come il taleggio. Ma le tentazioni si presentano anche quando viaggio. Nell'Italia del Sud, per esempio, impazzisco per la mozzarella di bufala e la burrata. Ogni volta devo fare un enorme sforzo per resistere, e mi sembra strano, per uno che ha sempre praticato sport ad alti livelli, come me.

Pensavo che l'attività fisica creasse una sorta di scudo e mi rendesse quasi invulnerabile... Invece, non è così. Se in più aggiungete che, dal 2009 allo scorso anno, ho anche ridimensionato moltissimo gli allenamenti, il gioco è presto fatto. Quando ero nel pieno della mia attività sportiva mi allenavo sette ore al giorno. Poi sono passato a una, e neanche tutti i giorni, complici gli impegni vari.

Nel frattempo sono diventato assessore allo Sport alla Provincia di Lecco e presidente della Commissione atleti europei.



IL CAMPIONE OLIMPICO DI CANOA Antonio Rossi, 43 anni, scherza con il fotografo di OK davanti a una torta di panna, che deve evitare per via del colesterolo alto. Rossi ha vinto con il kayak tre medaglie d'oro, una d'argento e una di bronzo nelle cinque edizioni dei Giochi cui ha partecipato dal 1992 al 2008. È stato commentatore per Sky delle ultime Olimpiadi di Londra. È sposato con l'ex canoista Lucia Micheli, da cui ha avuto Angelica, nata nel 2000, e Riccardo Yuri, del 2001.

Confessione raccolta da Paola Scaccabarozzi -Foto di Sakis Lalas

La dieta per ridurre i grassi

Antonio Rossi, racconta, si è messo a dieta. Qual è l'alimentazione da seguire in caso di ipercolesterolemia? Questa opportuna, anche se su questo tema l'enfasi è minore rispetto al passato, limitare l'apporto giornaliero di colesterolo entro i 300 milligrammi. La, come specifica il documento "Controllo non farmacologico dei livelli di colesterolo nel sangue", realizzato da un ampio numero di esperti italiani e coordinati dalla Nutrition Foundation of Italy, oggi sappiamo che è importante controllare la qualità dei grassi introdotti nel cibo forse più che la loro quantità: i saturi (e soprattutto i polinsaturi) riducono i livelli del colesterolo cattivo (Ldl), mentre i saturi (e i cosiddetti trans) svolgono un'azione opposta. Ecco alcuni suggerimenti di Andrea Poli, direttore scientifico della Nutrition Foundation of Italy.

Cereali. Tranquilli con il pane e con la pasta di grano duro: i loro amidi hanno sul colesterolo un effetto neutro. Gli amidi della pasta, se cotta al dente, possono addirittura far aumentare un po' i livelli del colesterolo buono Hdl. Per evitare il consumo eccessivo di cereali raffinati o con zuccheri semplici aggiunti. Attenzione anche ai prodotti a forno, evitando quelli preparati con l'aggiunta di grassi vegetali parzialmente idrogenati (ricchi di trans), che hanno effetti sfavorevoli sul tasso di colesterolo. In colazione, i prodotti a base di cereali integrali sono l'ideale, anche perché contengono fibre, ottime per velocizzare il transito intestinale e diminuire l'assorbimento di colesterolo.

Carne e insaccati. Promosse quasi tutte le carni che troviamo sui nostri mercati, perché ormai, in genere, sono molto magre. Con gli insaccati, invece, basta guardare il bianco: più ce n'è, più sono grassi. Il prosciutto crudo va benissimo (si elimina facilmente il grasso visibile). Le frattaglie potrebbero essere un problema: il fegato contiene circa 300 milligrammi di colesterolo per 100 grammi, il rognone (75 milligrammi), ma il loro consumo in genere occasionale. Quanta carne permettersi alla settimana, allora? Due o tre porzioni di carne bianca, una o due di carne rossa, scegliendo i tagli più magri. Da sapere: non associare carne a uova o formaggi (equivalgono a due secondi).

Viva il pesce. Contiene gli omega 3, che non hanno effetti sul colesterolo Ldl, riducono un po' i trigliceridi e danno, comunque, molti benefici all'organismo (azione antiaritmica, antinfiammatoria).

Così, va consigliato un pasto di mare almeno tre volte la settimana. Molluschi e crostacei contengono parecchio colesterolo (soprattutto nelle teste).

Uova. Il colesterolo è presente solo nel tuorlo, che ne contiene circa 200 milligrammi: una quantità, in fin dei conti, non allarmante. Si anche alle uova, quindi, ma con moderazione: non più di due o tre volte la settimana.

Latticini. Un vasetto di yogurt o un bicchiere di latte al giorno vanno bene, ma meglio scremati o parzialmente scremati. Indicati gli yogurt arricchiti con fitosteroli, perché abbassano il colesterolo Ldl del 10-12% a partire generalmente dalla terza settimana di consumo. E i formaggi? Due o tre porzioni alla settimana possono permettersi tutti. Certo, chi ha valori alti, privilegi i prodotti caseari freschi come la mozzarella o semimagri come quelli di pecora. Gli stagionati hanno una concentrazione maggiore di grassi e di colesterolo.

Vegetali. Bisognerebbe cercare di consumare tre porzioni al giorno di frutta e due di verdure: contengono antiossidanti, fitosteroli e fibre. Inoltre rendono più fluido il passaggio del cibo nell'intestino (compreso l'eventuale colesterolo, che viene perciò assorbito in quantità minore). E la frutta secca? Può arrivare a contenere fino al 50% di grassi, ma il loro consumo è oggi promosso dagli esperti (senza eccessi). Le noci, poi, fanno bene, perché contengono omega 3.

Legumi. Piselli, lenticchie e fagioli sono ricchi di fibre e forniscono un apporto proteico in grado di integrare quello della carne. Per questo, in una dieta equilibrata, 200 grammi di legumi tre volte a settimana sono l'ideale. Importante anche la soia, che con il suo elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi può far diminuire il colesterolo fino al 10-15%.

Condimenti. È bene evitare di arricchire i piatti con troppi intingoli. Si all'olio d'oliva e agli oli vegetali, più efficaci nel ridurre il colesterolo cattivo. Occhio al burro: ogni 100 grammi ci sono 250 milligrammi di colesterolo, e tanti grassi saturi: vale in questo caso l'assioma «buono, ne basta poco».

Dolci. Vada per un buon dessert ogni tanto, se è inserito in un'alimentazione varia e completa. Certo, se si hanno problemi di colesterolo, meglio una torta alla frutta di un tiramisù al mascarpone!

Questo significa meno esercizio fisico e molte più cene, aperitivi...

Certo, ero così lontano dall'idea di avere il colesterolo alto che quando il medico mi ha letto l'esito delle analisi, ho risposto: «Ah, 235 di colesterolo, ma quello buono, vero?».

«Niente affatto!», ha commentato lo specialista. Quindi mi sono messo, nuovamente, a dieta. Frutta, verdura, pesce, carne bianca e legumi, cereali integrali. **Banditi di colpo i miei amati formaggi e i dolci, che inizialmente sognavo pure di notte.** La dieta mi è stata prescritta da mio fratello Stefano, che fa il geriatra a Lecco e si occupa molto dei problemi legati al colesterolo alto (in primis, le malattie cardiache, come l'infarto).

Devo dire che adesso sono diventato piuttosto ligio e mi attengo scrupolosamente alle indicazioni dei medici. E le mie analisi sono tornate, nel giro di poco tempo, a livelli normali. Però, qualche piccolo strappo alla regola, ogni tanto, me lo concedo (o, meglio, vorrei concedermelo). Un esempio? Quando vado da McDonald's con i miei figli, Angelica di 12 anni e Riccardo di 11, mi piacerebbe abbuffarmi di hamburger. Ma interviene, implacabilmente, mia moglie Lucia. Ci pensa lei a tenermi in riga.

Antonio Rossi

L'IMPEGNO di Rossi oggi è nella politica (è assessore allo Sport della Provincia di Lecco) e nel sociale: dopo essere stato testimonial di cinque edizioni di Telethon, ora presta il suo volto alla campagna del Gemelli di Roma «Misura il colesterolo».



IL FOCUS DELL'ESPERTO

Ldl e Hdl, come leggere le analisi



Testo di Francesco Landi, geriatra e coordinatore della campagna «Misura il tuo colesterolo», di cui è testimonial Antonio Rossi, promossa dal Policlinico Gemelli di Roma

A quanti sarà capitato, di fronte ai risultati degli esami del sangue, di essere bocciati in colesterolo. Proprio come Antonio Rossi. Croce degli amanti della buona tavola, l'ipercolesterolemia colpisce il 15-20% della popolazione nei Paesi occidentali. Il colesterolo, in realtà, è introdotto solo in parte con l'alimentazione e per lo più è prodotto dal fegato. È una molecola essenziale: è un componente delle membrane che avvolgono ogni cellula ed è un precursore delle vitamine liposolubili (A, D, E, K) e di ormoni come il testosterone e gli estrogeni.

COLESTEROLO BUONO E CATTIVO. Il colesterolo circola nel sangue legato a proteine prodotte dal fegato: da tale combinazione derivano diversi tipi di molecole, chiamate lipoproteine, di cui le più importanti sono le Hdl (lipoproteine ad alta densità) e le Ldl (lipoproteine a bassa densità). Le Hdl, dette colesterolo buono, trasportano il colesterolo dai vari tessuti verso il fegato, dove viene eliminato, ripulendo così le arterie da eventuali depositi. Le Ldl trasportano, invece, dal fegato ai vari organi il colesterolo che, però, durante il tragitto può depositarsi sulla parete delle arterie, dando inizio alla formazione di placche aterosclerotiche, con un aumento del rischio di infarto, ictus e vasculopatie periferiche. Per questo le Ldl sono dette colesterolo cattivo. Un eccesso di Ldl può essere dovuto a varie ragioni: un'alimentazione troppo ricca di colesterolo e di grassi saturi, sedentarietà, sovrappeso, fumo, consumo eccessivo di alcol, diabete, ipotiroidismo, malattie renali ed epatiche. Ma, al di là di questo, ci sono persone predisposte geneticamente a sviluppare l'ipercolesterolemia (detta ereditaria).

IL PRELIEVO DI SANGUE. L'ipercolesterolemia in genere non dà disturbi particolari. Per questo è consigliato, nei soggetti a rischio per familiarità o stili di vita, un prelievo di sangue ogni anno a partire dai 25 anni, con dosaggio di colesterolo totale, Hdl, Ldl. Chi non è a rischio dovrebbe comunque fare le analisi ogni due anni. Cosa controllare? Che il valore del colesterolo totale non superi i 200 milligrammi per decilitro e che le Ldl non oltrepassino i 130 mg/dl. È auspicabile, inoltre, che sia alta la concentrazione delle Hdl (più di 60 mg/dl). Sarà il medico a stabilire se bastano dieta e vita più sana (come ha fatto Rossi) o se si debba passare ai farmaci: in genere si ricorre alle statine, che inibiscono la produzione di colesterolo Ldl nel fegato.



Puoi scrivere all'autore del focus, il geriatra Francesco Landi (francesco.land@ok.rcs.it), ti risponderà via mail.