

Lipoproteine HDL e LDL (colesterolo buono e colesterolo cattivo)

I grassi che assumiamo con l'alimentazione vengono inglobati all'interno di molecole chiamate lipoproteine (lipidi+proteine), che in base alla loro densità vengono classificate in:

LDL (*low density lipoprotein*)

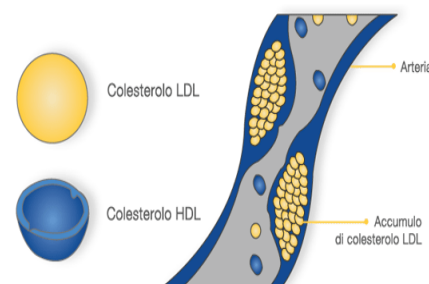
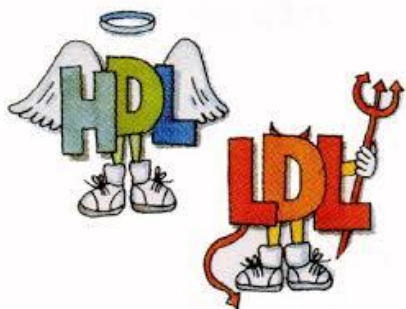
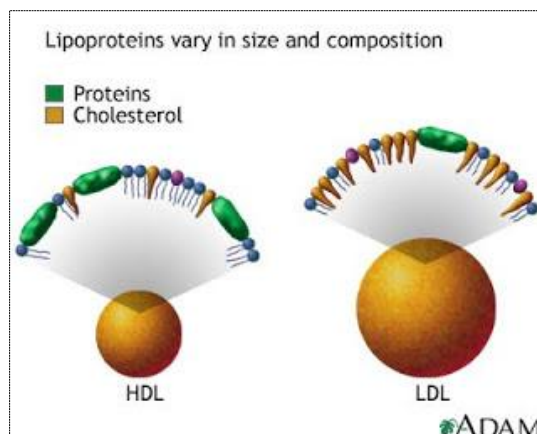
HDL (*high density lipoprotein*).

Pur contenendo entrambe fosfolipidi trigliceridi, colesterolo e proteine, le **HDL** sono più ricche in proteine rispetto alle **LDL**, mentre queste ultime hanno un contenuto maggiore in colesterolo e trigliceridi.

Il compito di queste molecole è di portare i lipidi (soprattutto trigliceridi e colesterolo) dall'intestino al fegato e ai tessuti, e viceversa. Il meccanismo di trasporto del colesterolo avviene tramite **LDL e HDL**.

Le LDL hanno il compito di trasportare il colesterolo dal fegato ai tessuti, dove viene utilizzato, mentre le HDL hanno la funzione opposta, in quanto prelevano il colesterolo dai tessuti e lo riportano al fegato. Le LDL sono pericolose in quanto tendono a depositare il colesterolo sulla parete delle arterie, favorendo la formazione delle placche aterosclerotiche, che ostruendo le arterie sono un fattore di rischio nei confronti di malattie cardiovascolari come l'**infarto** o l'**ictus**. Al contrario, le HDL tendono a rimuovere il colesterolo, ostacolando la formazione delle placche. Il

colesterolo cattivo, quindi, è quello trasportato dalle LDL, mentre si definisce **colesterolo buono** quello trasportato dalle HDL (non esistono quindi due molecole diverse di colesterolo). L'aumento dei livelli di LDL è favorito dall'assunzione di **grassi saturi** (contenuti nelle carni, nei salumi e nei latticini), mentre un'alimentazione a base di pesce e oli vegetali, ricchi in **grassi insaturi**, favorisce la formazione delle lipoproteine HDL.



In sintesi:

GRASSI SATURI → AUMENTO LDL (colesterolo cattivo) → DEPOSITO COLESTEROLO NELLE ARTERIE

↓
MALATTIE CARDIOVASCOLARI

GRASSI INSATURI → AUMENTO HDL (colesterolo buono) → TRASPORTO COLESTEROLO NEL FEGATO

↓
MALATTIE CARDIOVASCOLARI 😊