

# Un goccio contro il colesterolo?

/ 04.10.2021

di Laura Botticelli

*Buongiorno. Leggo sempre con interesse, e oggi prendo coraggio: l'altro giorno, discutendo con amici, è saltata fuori questa cosa dell'alcol verso i grassi. In pratica la teoria che le chiedo se sia valida o no, secondo la discussione, è la seguente: possibile che l'alcol ingerito da un corpo sano, pulito che mangia in modo salutare, eccetera, e non ha dunque «nelle vene» molto grasso (colesterolo) venga maggiormente danneggiato (perché l'alcol «irrigidisce» i vasi sanguigni), mentre a una persona che ingerisce molti grassi, per dire, un po' di alcol farebbe persino «bene» perché pulirebbe via un po' di questi grassi? Spero di essere riuscito a spiegarmi. / **Silvio***

Buongiorno Silvio, sono felice che abbia trovato il coraggio di scrivermi e la ringrazio per la domanda interessante. Sebbene l'alcol venga filtrato attraverso il fegato, lo stesso luogo in cui viene prodotto il colesterolo, il suo effetto sulla salute del cuore dipende unicamente da quanto spesso e quanto lo si beve; ma mi spiego meglio.

Ho già scritto alcuni articoli sul colesterolo, quindi sarò brevissima nell'introdurre il contesto; il colesterolo è una sostanza «cerosa» prodotta dal corpo, ma che si ottiene anche dal cibo. Esistono due tipi di colesterolo, colesterolo lipoproteico a bassa densità (LDL), o colesterolo «cattivo», che si accumula all'interno delle arterie e forma la placca pericolosa per la salute; e il colesterolo «buono», noto anche come lipoproteina ad alta densità (HDL). Un'altra forma di grasso nel sangue sono i trigliceridi che contribuiscono al colesterolo totale. Ugualmente, alti livelli di trigliceridi aumentano il rischio di malattie cardiache.

Il nostro corpo produce colesterolo e anche la nostra dieta può influenzare questi livelli. L'alcol non contiene colesterolo, almeno nelle forme pure di vino, birra e liquori. Tuttavia, ciò che mescoli con esso (i vari cocktail), e la quantità e la frequenza dell'assunzione, possono in ogni caso influenzare la salute del nostro cuore.

Tra tutte le bevande alcoliche, il vino ha la migliore reputazione quando si tratta di salute del cuore adulto. Questo grazie a uno sterolo vegetale noto come resveratrolo che si trova nel vino rosso.

Secondo molte ricerche attendibili, il resveratrolo può aiutare a ridurre l'infiammazione e prevenire la coagulazione a breve termine. Questo può contribuire ad aumentare i livelli di colesterolo

«buono». Gli effetti positivi del resveratrolo, tuttavia, non sono di lunga durata. Sono necessarie ulteriori ricerche per sostenere l'idea secondo cui questo sterolo vegetale riduca il rischio di complicanze cardiache.

La birra non contiene colesterolo ma alcol e carboidrati e queste sostanze possono causare un aumento dei trigliceridi. Anche la birra ha steroli vegetali che possono legarsi al colesterolo e buttarlo fuori dal corpo ma le quantità di steroli sono così basse, anche in una birra integrale, che non influenzano il colesterolo.

Allo stesso modo i superalcolici, come whisky, vodka e gin, sono privi di colesterolo. Tuttavia, alcune varianti, come la nuova tendenza dei whisky aromatizzati, possono contenere zuccheri extra, che possono influenzare i livelli di colesterolo. Lo stesso vale per altri cocktail e bevande miste, che spesso includono ingredienti ad alto contenuto di zucchero. Sia l'alcol sia lo zucchero possono aumentare i livelli di trigliceridi.

Sebbene birra, liquori e vino abbiano tutti effetti diversi sui livelli di colesterolo, il cuore è più influenzato dalla quantità e dalla frequenza del bere che dalla scelta della bevanda.

L'alcol può causare variabilità nel modo in cui il cuore batte - il tempo tra i battiti cardiaci. Studi in merito hanno scoperto che bere regolarmente e in abbondanza può causare episodi di tachicardia (aumento della frequenza cardiaca a causa di problemi nei segnali elettrici che producono un battito cardiaco). Le complicazioni dovute a episodi regolari di tachicardia variano a seconda della loro frequenza, lunghezza e gravità, ma possono causare coaguli di sangue che possono portare a un infarto o ictus.

Inoltre, appena lo si beve, l'alcol può causare un aumento temporaneo della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna. L'ipertensione può causare indurimento e ispessimento delle arterie ed è un fattore di rischio per ictus e infarto. Bere per molto tempo al di sopra delle linee guida consigliate (un bicchiere al giorno per le donne e due bicchieri al giorno per gli uomini) può portare a un aumento continuo della frequenza cardiaca ipertensione, indebolimento del muscolo cardiaco e battito cardiaco irregolare.

Quindi, che tu sia sano o che tu abbia delle placche di colesterolo, se esageri ad assumere alcol avrai sempre e comunque delle brutte conseguenze al cuore... o almeno lo metti in una condizione non proprio ottimale.