



Pillole della salute: i trigliceridi

di Tonia Forte



È già trascorso un mese dalle trasgressioni alimentari delle festività e, qualcuno pensa di fare le analisi del sangue ma... ahimè con grande stupore... trova valori alterati: colesterolo e trigliceridi alle stelle. Come mai si chiederà...

sono stato attento?!

Al riguardo mi piace citare una frase di Paulo Coelho: Se pensi che l'avventura sia pericolosa, prova la routine. È letale!

Nella routine, ormai, la fretta fa da padrona, colazione assente o solo caffè; si salta il pranzo o si cade nei junk food, si arriva a cena affamati e ci si abbuffa. Così si va avanti e si arriva al periodo natalizio in cui le tentazioni diventano irresistibili, a volte senza limiti di misura, proponendosi altresì di mettersi a dieta e successivamente effettuare il tanto temuto controllo delle analisi.

Spesso si improvvisano diete risolutive influenzate da ciò che si sente o si legge in giro, senza tener conto di pareri professionali. Al riguardo, tenterò di darvi delle "pillole della salute" sperando che risultino informazioni utili.

Incominciamo: cosa sono i trigliceridi?

Sono i grassi maggiormente presenti in un pasto, derivano dall'alimentazione ricca di *carboidrati (zuccheri)* e di *lipidi (grassi)*; sono il principale tipo di grasso presente nelle riserve energetiche dell'organismo.

Durante un pasto, ingeriamo tutti i nutrienti, carboidrati, grassi e proteine, per soddisfare i bisogni energetici immediati dell'organismo. Ogni eccesso di nutrienti viene immagazzinato in forma opportuna nei tessuti di deposito.

Nella digestione, tutti i nutrienti, verranno ridotti nei loro costituenti più semplici. I carboidrati, verranno ridotti nel loro componente più piccolo che è il glucosio. Il glucosio verrà usato come fonte di energia nei vari tessuti, o verrà immagazzinato nel fegato e nei muscoli come glicogeno, fonte immediata di energia utilizzata durante i periodi di digiuno. L'eccesso verrà trasformato in trigliceridi e immagazzinato nel tessuto adiposo. A pilotare questo processo è l'insulina, un importante ormone per immagazzinare energia.

Durante il digiuno invece, entra in gioco un altro ormone la cui azione è opposta all'insulina: il glucagone, che stimola il rilascio nel sangue delle scorte energetiche (il glucosio).

Concludendo: i lipidi nel nostro organismo, non derivano tutti solo da cibi grassi, ma anche da un eccesso di zuccheri e da

quei pasti veloci malsani e chiamati junk food. Sono definiti cibi ad “alto indice glicemico” perché fanno sì che l’insulina sia sempre molto attiva e pronta ad aumentare le riserve energetiche. I componenti che vanno a formare i trigliceridi derivano per la maggior parte dai grassi introdotti con la dieta e, solo in minor misura sono prodotti dal nostro organismo; per questo motivo il livello di trigliceridi plasmatici, è estremamente influenzato dalla dieta.

Per rimettere nei range i trigliceridi, è importante dunque, seguire un ordine alimentare, un sano stile di vita, con opportuna attività fisica, limitando l’apporto calorico. Una dieta adeguata costituisce la terapia essenziale, in concomitanza, se necessario, alla terapia farmacologica.

Ovviamente, quando si parla di dieta, non significa non mangiare ma... selezionare i cibi giusti: si dovranno preferire carboidrati a lenta digeribilità come la pasta, non dovranno mancare legumi, verdura sia cotta che cruda. Tra i grassi, è opportuno limitare quelli di origine animale. È necessario, inoltre, ridurre il consumo di alcolici.

Infine, una adeguata attività fisica contribuisce a normalizzare il tasso dei trigliceridi in quanto i muscoli, li “bruciano” per produrre l’energia necessaria al movimento.

