

7 Aliments per baixar el colesterol

28/11/2022

El colesterol és necessari per formar cèl·lules sanes, però el risc està a tenir el colesterol alt. Incloure un control de pes, exercici regular i una alimentació saludable podria ajudar a regular aquests nivells. Descobreix els 7 aliments que pots afegir a la dieta per baixar el colesterol dolent.

Què és el colesterol?

El colesterol és una substància grassa natural fonamental per a la formació de membranes cel·lulars i la producció d'hormones, vitamina D i substàncies que faciliten la digestió.

El colesterol es transporta per la sang a través de la lipoproteïna, una substància que combina greix i proteïna. Quan aquesta lipoproteïna és d'alta densitat, se la coneix com a colesterol bo o per les seves sigles en anglès HDL (*high density lipoprotein*), per contra, quan són de baixa intensitat se'l denomina colesterol LDL (*low density lipoprotein*) o dolent.

Diferències entre colesterol bo i dolent

El colesterol es diferencia entre bo i dolent depenent del tipus de lipoproteïna amb la qual es transporta per la sang.

Les lipoproteïnes d'alta densitat són les que transporten l'excés de colesterol de nou al fetge, i aquest òrgan l'elimina a través de la bilis, d'aquí ve que sigui comunament conegut com a bo.

D'altra banda, existeix el colesterol dolent, que és transportat per les lipoproteïnes de baixa densitat. Aquest últim és el colesterol que s'acumula en les parets de les artèries, desenvolupant arterioesclerosis.

Aliments per a incloure en la teva dieta per baixar el colesterol dolent

Un nivell alt de colesterol podria causar altres afeccions, com ara diabetis, malalties renals i, sobretot, augmentar el risc de patir un atac cardíac. Un canvi en l'estil de vida basat en l'augment d'activitat física, pèrdua de pes i una alimentació saludable podria baixar els nivells de colesterol dolent i [cuidar el cor](#) [/shared/.content/noticias/mundo-cocina/tendencias/317-Prevenir-las-enfermedades-cardiovasculares-.html].



Existeixen una sèrie d'aliments que poden millorar aquests nivells de colesterol en sang; aliments baixos en greixos saturats, rics en fibra soluble, àcid oleic i àcids grassos omega-3.

1. Civada

La **civada** [<https://www.capraboacasa.com/porta/es/super/producto/eroski-copos-de-avena-300g/274601>] s'ha convertit en un dels aliments més venerats en l'alimentació saludable, perquè és un cereal sencer molt complet. La civada destaca especialment pel seu tipus de fibra soluble, anomenada *betaglucano*, capaç de reduir el colesterol dolent amb tan sols ¼ de tassa sense coure o en una tassa i mitja si la civada és cuïta. A més, la civada conté proteïna, lípids, vitamines, minerals com a ferro, magnesi, potassi, sodi, calci i polifenols.

Els seus beneficis van més enllà de la reducció del colesterol dolent, també facilita el trànsit intestinal, cuida el sistema digestiu i el sistema nerviós central, és un fort antioxidant i perfecta per mitigar la fatiga.

El que té de bo tot això és que la civada és molt fàcil de preparar i existeixen una infinitat de receptes dolces i salades per introduir-la en la dieta.

2. Alvocat

L'alvocat, encara que sigui un aliment calòric, no aporta gens de colesterol, és més, els seus greixos insaturats ajuden a mantenir una dieta cardiosaludable. El seu contingut en àcid oleic és capaç d'augmentar el colesterol bo i reduir el dolent.

Aquesta fruita és considerada també com un superaliment, perquè conté proteïnes, molta vitamina E, vitamina C i B6, fibra, potassi, magnesi, fòsfor i àcid fòlic, propietats nutricionals que li atorguen molts beneficis.

3. Fruita seca

La densitat calòrica de la fruita seca, en general, pot portar-nos a pensar que engreixen, però segons la Fundació Espanyola del Cor i l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el consum diari de fruita seca, en la seva quantitat recomanada, no sols no engreixa, sinó que té múltiples beneficis.

Entre tota la fruita seca, podríem destacar les avellanes, les nous i les ametlles com les millors per reduir els nivells de colesterol.

4. Llegums

El consum de **llegums** [</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00003.xml>] va molt lligat a la salut de l'intestí per la quantitat de fibra que tenen en la seva composició nutricional. Però s'ha comprovat, a més, que una dieta rica en llegums és capaç de reduir els nivells de colesterol dolent i el risc de patir diabetis o obesitat.

Encara que tots els llegums són rics en fibra, les que més destaquen en quantitat són les faves seques i les mongetes. Si ens decidim per un plat de mongetes, hem de saber que malgrat ser un aliment amb baix contingut en greix, proteïna d'origen vegetal, fibra, ferro, calci, magnesi, potassi, zinc i vitamina B6, li falten aminoàcids essencials, així que s'hauria d'afegir un cereal per completar el plat.

5. Te verd

Al te verd se'l coneix com un poderós antioxidant gràcies a la seva composició en polifenols, unes molècules capaces de protegir altres molècules de l'oxidació. Així mateix, evita l'oxidació del colesterol bo i disminueix els nivells de colesterol dolent i triglicèrids.

Més enllà d'aquest benefici, el te verd també posseeix propietats diürètiques, relaxants i millora la concentració i la disposició física.

6. Peixos blaus

El peix blau és un dels millors aliats en una dieta on l'objectiu és baixar el nivell de colesterol dolent, pel seu alt valor en omega-3. Aquest àcid gras poliinsaturat és molt important incorporar-lo diàriament en la dieta, perquè el cos és incapaç de generar-lo, i actua de manera directa contra el colesterol.

Com a peixos blaus tindriem les sardines, anxoves, salmó, tonyina, truita, turbot, areng i el verat, per exemple.

Les antocianines són els pigments hidrosolubles responsables de donar-li el color vermell, morat o blau als fruits. Pertanyen al grup de flavonoides i, a més d'atorgar aquest color característic, li concedeix a la fruita un gran poder antioxidant capaç de reduir la diabetis i les malalties cardíques.

Algunes fruites i verdures riques en antocianines serien les cireres, açai, remolatxa, rave, nabius, gerds, mores, prunes, figues, albergínia o pebrot vermell, entre d'altres.

Si vols saber sobre més aliments sans, pots llegir aquest [article](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml] en el qual et parlem de 20 aliments saludables.