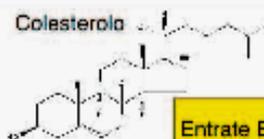
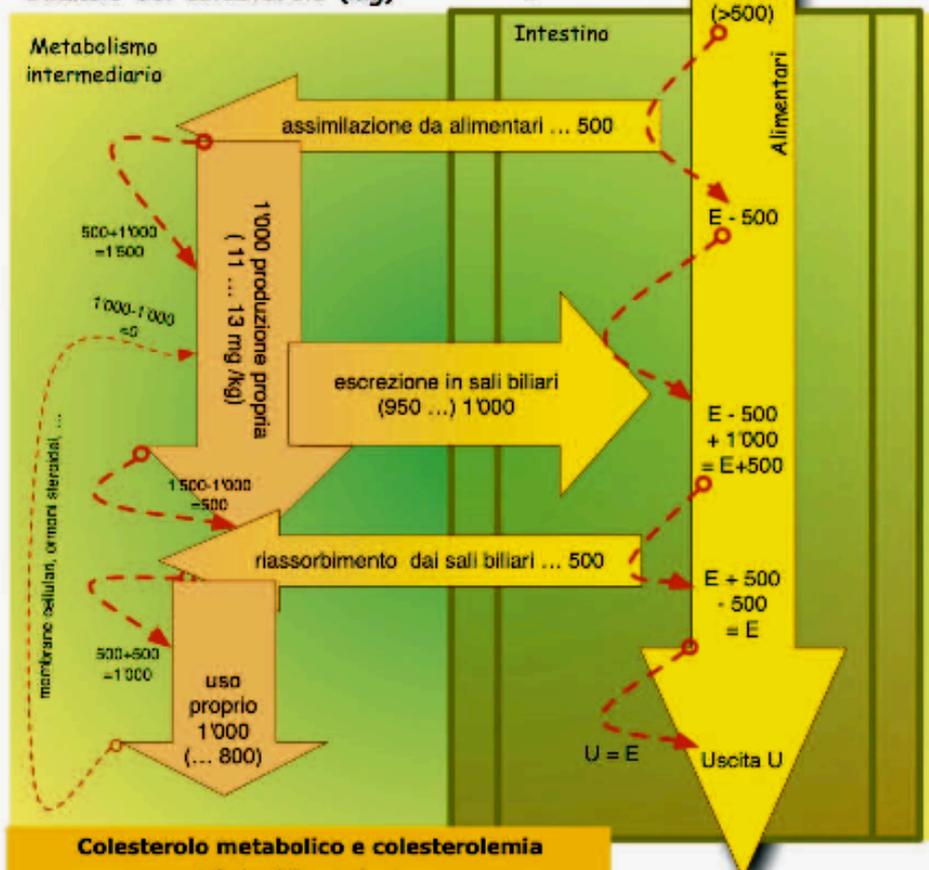


# Colesterolo

dati secondo **Werner O. Richter:**  
*Taschenbuch der Fettstoffwechselstörungen*  
 WVG Stuttgart 2003 ISBN 3-8047-2007-2

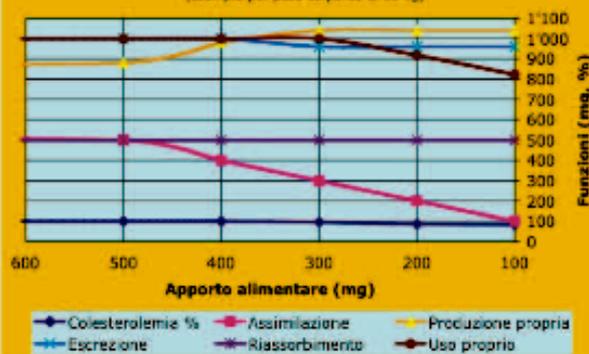


## Bilancio del colesterolo (mg)



## Colesterolo metabolico e colesterolemia

in funzione dell'apporto alimentare  
 (esempio per peso corporeo di 80 kg)

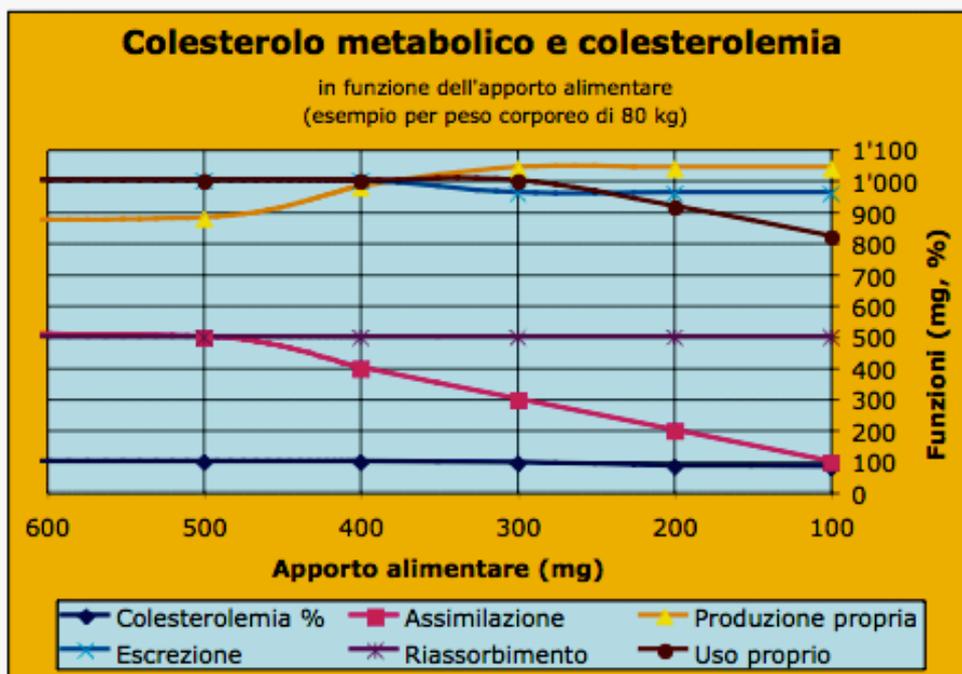


**Misure alimentari** non fanno alcun effetto finchè l'assunzione di colesterolo non è nettamente inferiore ai 300 mg/di.

**Cave!** In questo caso ci sono spesso delle carenze alimentari e/o disturbi metabolici e/o digestivi (<300 mg/di)! Spesso si notano anche effetti perversi: la colesterolemia aumenta!

In ultimo si presentano disturbi ormonali (<200 mg/di)!

Colesterolo metabolico e colesterolemia										
kg	80 Peso									
mg	2000	100	Apporto alimentare	2'000	1'000	500	400	300	200	100
%	82	100	Colesterolemia %	100	100	100	100	95	85	82
mg	400	500	Assimilazione	500	500	500	400	300	200	100
mg/kg	11	13	Produzione propria	880	880	880	980	1'040	1'040	1'040
mg	960	1000	Escrezione	1'000	1'000	1'000	1'000	960	960	960
mg	500	500	Riassorbimento	500	500	500	500	500	500	500
mg	820	1000	Uso proprio	1'000	1'000	1'000	1'000	1'000	918	822



**Misure alimentari:** non fanno alcun effetto finché l'assunzione di colesterolo non è nettamente inferiore ai 300 mg/dì.

**Cave!** In questo caso ci sono spesso delle carenze alimentari e/o disturbi metabolici e/o digestivi (<300 mg/dì)! Spesso si notano anche effetti perversi: la colesterolemia aumenta!

Per ultimo si presentano disturbi ormonali (<200 mg/dì)!

**Nota bene:** le superstizioni popolari (e spesso di medici) di abbassare la colesterolemia con la dieta non funzionano. Meglio è la somministrazione di olio di pesce e di vitamina B3.

