

# Abbasso il colesterolo!

**È il principale nemico delle arterie e va sempre tenuto sotto controllo. Con un'alimentazione sana, un quotidiano esercizio fisico, come salire le scale, e con integratori specifici a base di sostanze naturali**

di Anna Paola Baldi



**Con estratti vegetali**

di carciofo e della resina Guggul, l'integratore Colasitrol di Pegaso è utile nel riequilibrare i livelli di colesterolo. In farmacia, € 19,40.

Sei italiani su dieci non sanno cosa sia il colesterolo e uno su due (in maggioranza donne!) supera i livelli di guardia. È quanto emerso dal recente congresso della Società Italiana di Terapia Clinica e Sperimentale tenutosi a Napoli. Tra le regole suggerite per combatterlo, oltre ai consigli dietetici "classici", è stato evidenziato come il movimento fisico, per esempio salire e scendere le scale, sia di grande beneficio. Per la prevenzione quindi, prima della terapia farmacologica, si può provare con gli integratori alimentari. Ecco i più nuovi in commercio. **(Nella foto, scala a chiocciola con ringhiera Scenik One di Albin & Fontanot).**



**A tutta sinergia.** Colesterol Control di Frau Alta Alimentazione, contiene principi attivi per ridurre il colesterolo "cattivo" e favorire quello "buono". Nei supermercati, € 5,50.



**Acidi grassi essenziali.**

Per un benefico effetto sui livelli di colesterolo nel sangue c'è ArkOmega3 di Arkopharma. In farmacia, € 12,90.



**Per la prima volta**

insieme i Policosanoli (estratti dalla canna da zucchero) e gli Omega 3 (derivati dall'olio di pesce) in Level Chol di Chefaro Pharma. In farmacia, € 21.



**Qualità certificata**

per i cinque componenti anticolesterolo di Normolip5 di Esi, naturali al 100%. In farmacia ed erboristeria, € 20.



**Dal pesce.** Per contrastare l'accumulo di colesterolo, l'acido Omega 3, oltre che nel pesce fresco, è contenuto in Blue Fish 700 Plus di Roeder. In farmacia, € 19,80



**Se la dieta non basta,**

l'integratore Colesan di Naturando (testato clinicamente dal CNR di Milano) può aiutare a ridurne il livello. In erboristeria e farmacia, € 19.