Il colesterolo appartiene a quel gruppo di grassi chiamati **steroli**.

Il colesterolo è sintetizzato dall'organismo ed in natura si trova solamente negli alimenti di origine animale. Le concentrazioni più alte, si trovano infatti nel fegato, nel tuorlo delle uova, mentre rimangono comunque alti i livelli di colesterolo contenuti nelle carni rosse, nel latte intero e nel formaggio.

Le funzioni del colesterolo

Il colesterolo ricopre importanti funzioni all'interno del nostro organismo:

1. è un componente di tutte le cellule;
2. è un precursore degli acidi biliari, di vari ormoni sessuali e della vitamina D;
3. è importante per il corretto funzionamento del cervello e del sistema nervoso

Il colesterolo, è dunque molto importante per la salute dell'organismo umano. Ma attenzione a non eccedere: alti livelli di colesterolo possono provocare alcune **malattie cardiovascolari**.