

Il colesterolo

Il colesterolo

Opuscolo redatto da Lorenzo Calò*
e Francesco Cosentino*.

Alla stessa collana, coordinata da Nicola De Luca*,
appartengono anche i seguenti titoli:

- L'attività fisica
- Il diabete
- Il fumo
- L'ipertensione arteriosa
- Le malattie cardiovascolari nella donna
- L'obesità
- Il rischio cardiovascolare globale

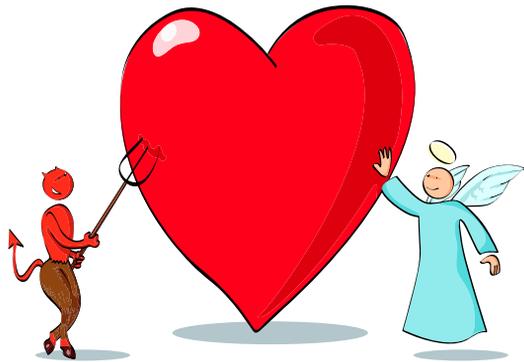
* Dott. Lorenzo Calò - Dipartimento di Medicina Clinica
e Sperimentale. Clinica Medica IV,
Università degli Studi di Padova.

* Dott. Francesco Cosentino - Divisione di Cardiologia,
II° Facoltà di Medicina e Chirurgia,
Università degli Studi di Roma "La Sapienza",
Policlinico S. Andrea.

* Prof. Nicola De Luca - Dipartimento di Medicina
Clinica e Scienze Cardiovascolari,
Università "Federico II" di Napoli.

Mark it Group S.r.l.
Editing grafica e illustrazioni ©

Prezioso alleato
o terribile nemico.

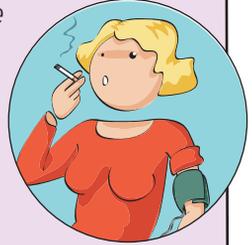


*Nel sesso femminile
accade qualcosa
di simile.*

*Se, in una donna
di 50 anni la
colesterolemia*

*è a 250 milligrammi per decilitro,
il rischio di infarto o ictus nei dieci anni
successivi non supera il 7 per cento.*

*Ma se la donna è anche ipertesa
e fumatrice si sale al*



17%

ipertensione anche obesità, sedentarietà e stress eccessivo possono aumentare i pericoli per il cuore. Per non parlare dei fattori di rischio non modificabili, come la predisposizione genetica presente in chi ha avuto genitori o fratelli colpiti da infarto già prima dei 65 anni. Per questi fattori, purtroppo, non puoi fare nulla, puoi invece fare molto  per gli altri.

Ricorda

*La salute del tuo cuore
dipende soprattutto da te.*

Le alleanze pericolose

Un maschio di 50 anni che ha livelli di colesterolo pari a 250 milligrammi per decilitro, ha una probabilità di andare incontro a un evento coronarico, di poco superiore al 10 per cento.

Ma lo stesso uomo, se fuma ed ha la pressione alta, oltre a valori di colesterolemia aumentati, presenta un rischio di ammalarsi nei dieci anni successivi di circa il

25%



Queste percentuali emergono dai principali studi condotti su ampie popolazioni in tutto il mondo e definiscono con grande precisione la "strategia" delle alleanze che attaccano quotidianamente il muscolo più importante del corpo umano. Non credere quindi che sia sufficiente fare attenzione solamente al colesterolo.

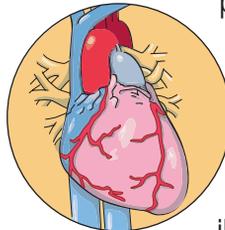
Esistono altri potenziali "nemici" che non puoi dimenticare o sottovalutare. Oltre a colesterolo elevato, fumo e



Il troppo stropia

Ben si presta questo proverbio al colesterolo.

Perché se questo grasso è necessario per il corpo, un suo eccesso nel sangue è molto pericoloso per l'organismo, in particolare per il cuore e i vasi



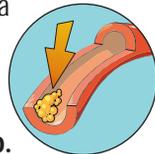
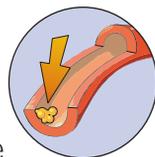
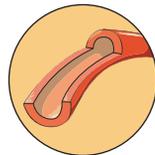
sanguigni che lo irrano, cioè le arterie coronarie.

Il colesterolo depositato al loro interno è il

componente principale delle placche aterosclerotiche.

Col tempo queste placche si ingrandiscono e, riducendo il diametro delle arterie, limitano la quantità di sangue e di ossigeno in arrivo al cuore,

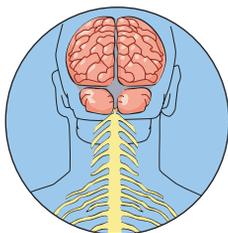
fino a portare all'infarto.



Ma il colesterolo serve, ecco perché:

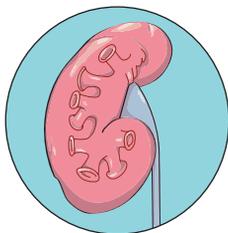
E' UNO DEI CARDINI
PER LA COSTRUZIONE
DELLE MEMBRANE
CELLULARI

in particolare di quelle del sistema nervoso. È anche grazie al colesterolo che la cellula può effettuare costantemente invisibili scambi con l'ambiente che la circonda.



CONTRIBUISCE A
FORMARE ALCUNI ORMONI

come il testosterone e gli ormoni estrogeni nella donna oppure gli ormoni prodotti dalla zona corticale del surrene, una piccola ghiandola che si trova sopra il rene (ad esempio il cortisolo).



accettabile in chi è sovrappeso, hai altre possibilità per combattere l'eccesso di colesterolo nel sangue.

Se necessario, assumi medicinali.

Nel caso in cui il medico lo ritenga necessario può prescrivere farmaci che abbassano il colesterolo agendo su un particolare enzima, chiamato HMG-CoA. Dietro questa sigla c'è un naturale regolatore della produzione di colesterolo da parte del fegato. Questi farmaci, che agiscono su di esso, ti aiutano a mantenerlo entro limiti accettabili. Tali medicinali si chiamano statine e vanno assunti esclusivamente su prescrizione medica. Il trattamento con statine è in grado di ridurre il rischio cardiovascolare sia in prevenzione primaria, cioè nelle persone sane, sia in prevenzione secondaria, ovvero negli individui che hanno già avuto un infarto.

Le medicine non sostituiscono la dieta e l'attività fisica regolare, che rimangono capisaldi nella lotta contro gli eccessi di colesterolo.

Le altre armi preventive

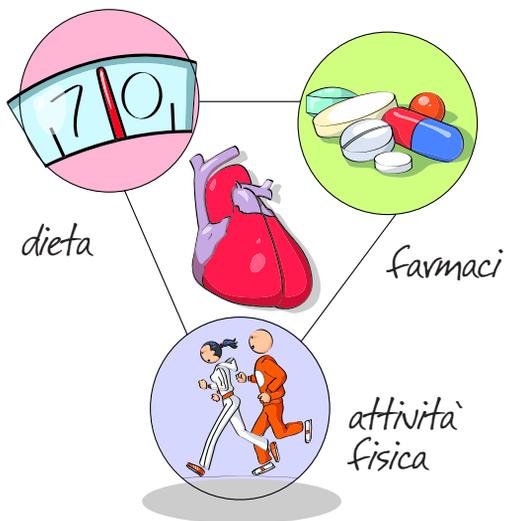
Oltre alla dieta, che deve mirare al calo dell'introduzione del colesterolo e al raggiungimento di un peso

Muoviti regolarmente.

L'esercizio fisico, oltre a favorire il calo di peso, rappresenta l'unico sistema scientificamente dimostrato per aumentare nel tempo la sintesi di colesterolo HDL ad azione protettiva.

L'attività fisica – da realizzarsi per almeno mezz'ora quattro o più giorni la settimana – porta inoltre ad un abbassamento del colesterolo totale.

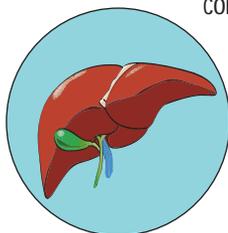
Con un'unica "mossa", quindi, si riesce a dare doppio scacco al colesterolo che minaccia le arterie.



CONSENTE DI
FORMARE
CORRETTAMENTE
GLI ACIDI BILIARI

"ingredienti" della bile necessari all'apparato digerente per una

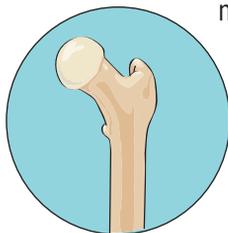
corretta digestione ed assimilazione dei grassi che introduciamo con gli alimenti.



AIUTA A PRODURRE
LA VITAMINA D

fondamentale per assorbire il calcio

nell'intestino e quindi renderlo disponibile per mantenere forti le ossa.



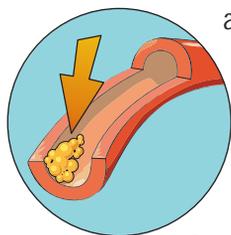
Buono o cattivo?



Il colesterolo cattivo

LDL

È quello contenuto nelle lipoproteine a bassa densità (LDL) che lo trasportano ai vari tessuti. Il colesterolo trasportato dalle LDL può accumularsi nella parete delle arterie formando la placca



ateromatosa tipica dell'aterosclerosi.

Anche elevati livelli di trigliceridi nel sangue possono

favorire la sua

produzione, perché la loro presenza stimola la produzione dei precursori delle LDL, chiamati VLDL.

Limita

la carne e le uova (non più di due la settimana). Meglio il pesce come fonte proteica, perché ricco di acidi grassi Omega3 ad azione protettiva.



Consuma

regolarmente proteine vegetali (fagioli, ceci ed altri legumi) che sono



ricche di fibre alimentari e riducono l'assorbimento del colesterolo da parte

dell'intestino.

Mangia

almeno tre volte al giorno una porzione di frutta e verdura fresca.



Non dimenticare

Solo il tuo medico, in base alle tue condizioni generali, può definire con precisione, qualità e quantità degli alimenti da assumere.

La dieta intelligente

Quando i valori della colesterolemia sono alti, la riduzione dell'introito del colesterolo con i cibi rappresenta la prima misura da assumere. In particolare, ecco le regole principali della dieta.

Abbassa

l'introito di calorie
in caso di sovrappeso, per
ricostituire il peso corporeo a
valori ottimali.



Riduci

i grassi saturi che facilitano l'aumento
di colesterolo nel sangue.



Sono contenuti
soprattutto negli
alimenti di origine

animale come carni grasse, latte intero,
formaggi e burro.

Utilizza

condimenti di origine vegetale, come
l'olio extravergine d'oliva che secondo
alcuni studi può anche indurre
un lieve incremento del
colesterolo HDL,
controllandone le dosi.



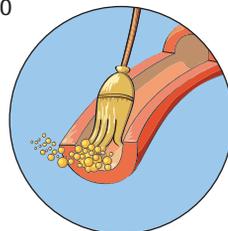
*bisogno di speciali "vagoni",
che si chiamano lipoproteine.
Queste non sono tutte uguali, ma sono
più o meno dense, quindi diverse per la
loro capacità di rappresentare un
pericolo per le arterie.*

Il colesterolo buono



Si lega alle HDL (lipoproteine ad alta
densità). Queste hanno il compito di
trasportarlo fuori dai vasi verso il
fegato, dove viene eliminato.

Le HDL sono quindi una sorta di
"spazzino" dei vasi sanguigni e
svolgono azione protettiva per le
arterie, che vengono
"ripulite" dal
colesterolo in
eccesso.



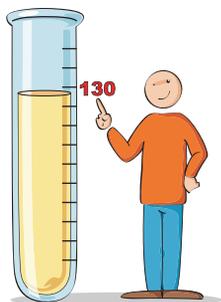
I valori ideali

Il **colesterolo totale** non dovrebbe superare

200 MILLIGRAMMI PER DECILITRO.

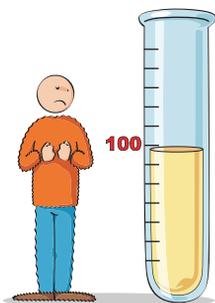
Il **colesterolo LDL**

non dovrebbe superare **130 milligrammi per decilitro** nelle persone sane,

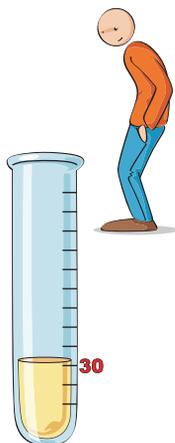


mentre i valori dovrebbero essere inferiori a **100 milligrammi per decilitro** nelle persone che presentano altri fattori

di rischio cardiovascolari, come l'ipertensione o il diabete.



Il **colesterolo HDL** non dovrebbe mai scendere sotto i **30-40 milligrammi per decilitro.**



Così si tiene a bada

PAROLA D'ORDINE :
TIENILO SOTTO
CONTROLLO .

Quando il colesterolo totale è elevato una sua riduzione del 25% dimezza il rischio di infarto.



Bastano queste cifre per capire quanto sia importante che tu tenga sotto controllo il colesterolo totale e le sue frazioni LDL e HDL.

Per abbassare le prime, dannose, ed innalzare le seconde che puliscono le arterie, devi, in primo luogo, **fare attenzione alle tue abitudini alimentari.**

