

Colesterolo elevato (e trigliceridi)

Il colesterolo è un grasso essenziale per il corpo. È presente nei cibi, ma viene anche prodotto in molti tessuti del corpo, compreso il fegato. Tuttavia, quando le persone con malattia coronarica presentano quantità particolarmente elevate di colesterolo nel sangue, il pericolo di un attacco di cuore aumenta. Questo accade perché il colesterolo può depositarsi nelle pareti delle arterie causandone un restringimento.

IL COLESTEROLO



Il colesterolo circolante nel sangue viene in genere distinto in colesterolo **LDL** ("cattivo") e colesterolo **HDL** ("buono").

- I valori di colesterolo totale nel sangue sono considerati normali se sono inferiori a 200 mg/dl (175 mg/dl nelle persone che hanno già avuto un infarto)
- i valori del colesterolo LDL devono essere inferiore a 100 mg/dl (70-80 mg/dl nelle persone che hanno già avuto un infarto)
- i valori del colesterolo HDL dovrebbero essere superiori a 45 mg/dl.

Per quanto riguarda i trigliceridi, che derivano soprattutto dalla dieta e che si accumulano nel tessuto adiposo, i loro valori devono essere mantenuti al di sotto di 150 mg/dl.

Cosa si può fare?

Se hai una malattia coronarica, controlla i tuoi livelli di colesterolo. Non tutti quelli che hanno il colesterolo elevato sviluppano una malattia, ma le probabilità di sviluppare una malattia coronarica aumentano con l'aumentare dei livelli di colesterolo.

Se il colesterolo è elevato...

Il primo passo è quello di modificare la dieta riducendo il consumo di grassi, specialmente di grassi saturi. Inoltre è consigliabile mangiare frutta e verdura che contengono molte fibre.

Anche un esercizio fisico moderato aiuta.

Se nonostante le modifiche fatte alla dieta i tuoi livelli di colesterolo sono ancora molto elevati, potrà essere necessario l'impiego di farmaci.

La dieta e l'attività fisica possono ridurre il mio colesterolo?

Si.

Dieta e attività fisica sono importanti.

Parla con il tuo medico di un programma combinato di esercizio fisico e perdita di peso. L'esercizio fisico non solo aiuta a ridurre il colesterolo elevato, ma aiuta a ridurre anche altri fattori di rischio delle malattie cardiache, come l'ipertensione e l'obesità.

La dieta e l'attività fisica funzionano per tutti?

No.

In alcuni casi, nemmeno le diete rigide con pochissimi grassi e l'attività fisica possono ridurre in modo sufficiente i livelli di colesterolo. Può essere una questione genetica o chimica. Nessuno lo sa con certezza. Per questo motivo di solito il medico tende a seguire attentamente per un certo periodo di tempo i pazienti che fanno una dieta povera di grassi.