Settimanale
26-04-2022
Pagina 94/95
Foglio 1 / 2

DIVA E DONNA

www.ecostampa.it

Occhio alla salute

Il colesterolo, un nemico silente da tenere d'occhio

Un italiano su tre soffre di ipercolesterolemia, ma nel 40% dei casi non lo sa perché non ha sintomi. **Fondamentali gli esami del sangue per scongiurare infarti e ictus. La dieta aiuta e per ogni paziente c'è la cura giusta**

di Luisa Taliento

PFEIFFER HA CHIUSO CON FUMO E CIBI SPAZZATURA

Foto Instagram

ESERCIZI PER SNELLIRE IL GIROVITA PER BOBO VIERI

Gli italiani lo sanno bene: il colesterolo alto è un nemico della salute. Ma, purtroppo, quando bisogna passare dalla teoria alla pratica, ovvero fare gli esami del sangue e tenerlo sotto controllo, non è sempre facile. E lo dimostrano i dati secondo i quali un italiano su tre soffre di ipercolesterolemia e, nel 40% dei casi, non ne è consapevole. «Il colesterolo», spiega Alberico Luigi Catapano, direttore del Centro di dislipidemia presso IRCCS MultiMedica e professore ordinario di Farmacologia all'Università degli Studi di Milano, «è un grasso un po' particolare che serve per costruire le nostre membrane, per la sintesi di alcuni ormoni e della vitamina D. Siamo noi stessi a produrlo, ma viene anche introdotto nella dieta attraverso cibi ricchi di grassi animali, come carne (il fegato in particolare), burro, salumi, formaggi, tuorlo dell'uovo. Il colesterolo viene trasportato attraverso il sangue da una classe particolare di particelle, chiamate lipoproteine. **Ne esistono quattro tipi e le due più importanti da tenere sotto controllo per la prevenzione delle malattie cardiovascolari sono LDL e HDL.** Le prime trasportano il colesterolo sintetizzato dal fegato alle cellule del corpo. Quando sono presenti in quantità eccessive sono note come "colesterolo cattivo", perché tendono a depositarsi sulla parete delle arterie provocandone ispessimento e indurimento progressivi. Le lipoproteine HDL, invece, sono note come "colesterolo buono" perché rimuovono il colesterolo in eccesso dai tessuti e lo riportano nuovamente al fegato, che poi provvede a eliminarlo. I valori del colesterolo sono stabiliti in base a linee guida internazionali e negli anni sono stati rivisti verso il basso in un'ottica di prevenzione basata su accurati studi internazionali. **I pazienti ad alto rischio, quelli che soffrono di diabete, pressione alta, sovrappeso, familiarità di ipercolesterolemia, o hanno già avuto un evento cardiovascolare, come un infarto,** devono stare particolarmente attenti che i valori di quello LDL siano bassi, sotto i 55 mg/dl. Ma avere un LDL basso è importante anche per i soggetti sani, perché se arriva intorno ai 100/125 mg/dl, come accade per la maggior parte degli italiani, produce danni. In un primo tempo non succede nulla, ma nel lungo periodo alla fine presenta il conto, perché il danno tende ad accumularsi, come abbiamo visto, all'interno dei vasi. **Le donne devono prestare particolare attenzione soprattutto dopo la menopausa,** quando a causa di fattori metabolici l'LDL tende

Cinque consigli per vivere in salute

- **Controllare il peso corporeo e la misura del girovita,** mantenendo quest'ultima a valori inferiori a 80 cm per la donna e a 94 cm per gli uomini. A valori superiori a 88 per le donne e 102 per gli uomini è associato un rischio cardiovascolare elevato.
- **Verificare con l'aiuto del medico eventuali patologie,** come la pressione alta o il diabete.
- **Smettere di fumare**, poiché il fumo abbassa i livelli di colesterolo "buono" HDL (oltre che danneggiare le arterie).
- **Svolgere attività fisica regolare**, come per esempio corsa, ciclismo, nuoto, ballo, camminata a ritmo sostenuto, nordic walking.
- **Tenere sotto controllo il colesterolo LDL** (quello "cattivo").

(Fonte: Istituto Superiore Sanità, epicentro.iss.it/colesterolo)

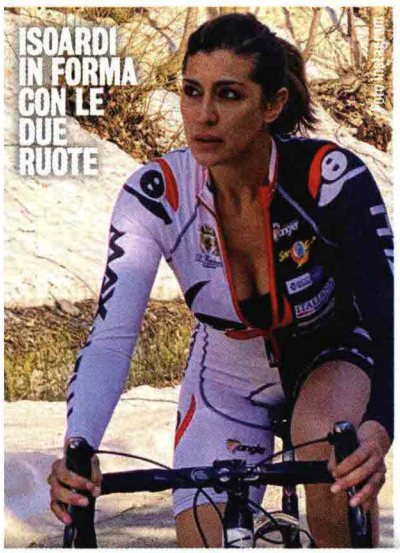
L'ECO DELLA STAMPA
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

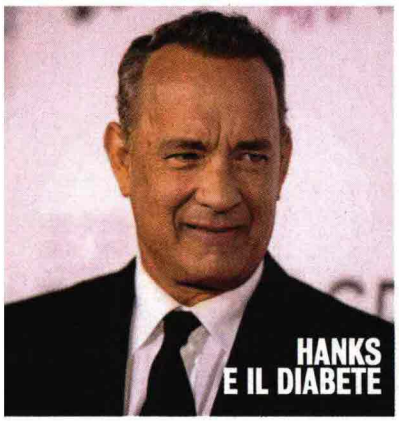
076419538

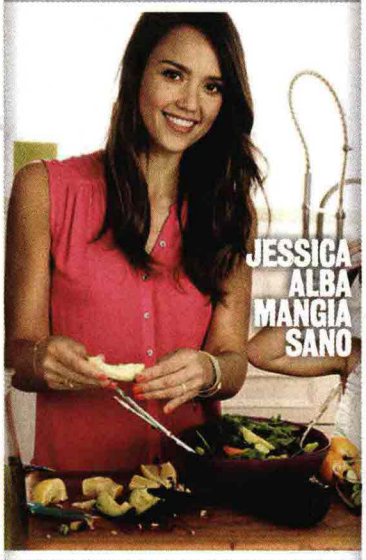
DIVA E DONNA

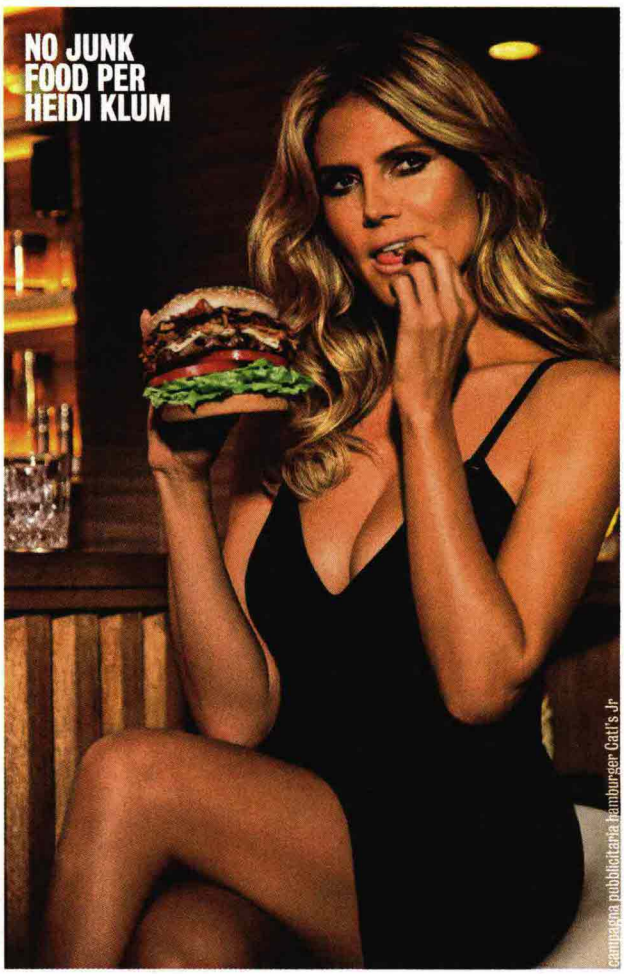
www.ecostampa.it



ATTENTI A ds., Heidi Klum, 48 anni, nello spot di un hamburger: ma la supermodella segue una dieta leggera ed equilibrata, a base di tacchino, tonno, tantissima verdura e centrifugati, frutta e ogni tanto yogurt e cioccolato fondente. A sin., Elisa Isoardi, 39, appassionata di ciclismo, impegnata in una "scalata" su due ruote in montagna. Sotto, Jessica Alba, 40, ha in famiglia casi di ipertensione e colesterolo alto e segue per questo una dieta a base di frutta, verdura e pesce azzurro, ricco di Omega 3. Sotto, a sin., Tom Hanks, 65, da diabetico deve tenere il colesterolo LDL basso. Più a sin., sopra, Michelle Pfeiffer, 63: l'attrice ha sofferto di colesterolo alto per abuso di fumo e junk food. Sotto, Bobo Vieri, 48, dopo un lockdown "all'ingrasso", si è rimesso in forma con dieta e attività fisica.



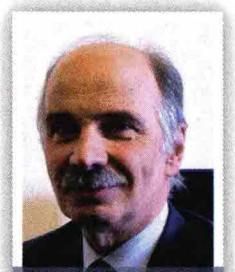




ad aumentare molto più di quello degli uomini».

L'unione fa la forza

«Purtroppo», continua lo specialista, «non ci sono segnali che avvisano quando il colesterolo è alto. Solo in casi estremi, in cui esiste una familiarità, può presentarsi con un arco corneale, un anello biancastro formato da colesterolo intorno alla cornea dell'occhio, che non interferisce con la vista ma è un indicatore di iperlipidemia, o con placche a livello tendineo, chiamate xantomi. **Proprio per l'assenza di sintomatologia è importante eseguire esami del sangue specifici, cioè quelli del colesterolo totale**, LDL, HDL e lipoproteina (a), abbreviata come Lp(a), che è utile per stabilire l'eventuale aumento nella probabilità di sviluppare eventi cardiovascolari, come infarti e ictus. I primi controlli vanno fatti non più tardi del secondo decennio di vita. I controlli successivi devono essere stabiliti dal medico sulla base del profilo di rischio cardiovascolare del singolo paziente. Ci sono molti modi per abbassare e tenere sotto controllo il colesterolo LDL nel sangue e i più importanti sono **lo stile di vita, una corretta alimentazione, la pratica sportiva.** Occorre partire da qui». Bisogna poi stare attenti alla dieta, ridurre calorie, grassi saturi ed eliminare quelli trans (derivati dai processi industriali). Possono essere utili, per chi ha valori di poco superiori ai limiti, anche **integratori come il riso rosso fermentato, ricco di statine naturali.** Ma si deve essere sicuri della qualità dei prodotti, scegliendo quelli di aziende serie che eseguono controlli sulla qualità. E poi ci sono i farmaci. «Chi inizia la terapia anticolesterolo deve partire con le statine», conclude il professor Catapano, «molecole che abbassano e modulano la sintesi del colesterolo, ottenendo riduzioni importanti. Le statine, però, vengono guardate con sospetto da alcuni pazienti, che attribuiscono a questi farmaci fastidiosi effetti collaterali, primo fra tutti i dolori muscolari. In realtà questi eventi avversi sono in numero modesto, in particolare proprio i fastidi muscolari, e in ogni caso si possono ridurre i dosaggi o cambiare molecola. Oggi le cure più moderne prevedono associazioni anche con altri farmaci, come per esempio l'ezetimibe, che inibisce l'assorbimento del colesterolo a livello intestinale, e i nuovi inibitori del PCSK9, anticorpi monoclonali, prescritti dai centri medici specializzati. **Per ogni tipo di paziente esiste la cura giusta per fare in modo che l'LDL scenda nei parametri di sicurezza** e si abbatta il rischio di malattie cardiovascolari che rimangono la principale causa di mortalità in Europa».



ALBERICO CATAPANO
Professore ordinario di Farmacologia Università degli Studi di Milano

®RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE