

GENTE Salute **COME SI AFFRONTA UNO DEI PROBLEMI PIÙ COMUNI**

**SCHWARZENEGGER
CE L'HA FATTA CON LA DIETA
E L'ATTIVITÀ FISICA. «NEI
CASI GRAVI SI FA RICORSO
ALLE STATINE ASSOCIATE
AD ALTRI FARMACI»,
DICE L'ESPERTO. CHE SPIEGA
COME DECIFRARE I VALORI**

MANGIA VEGETALI
Arnold Schwarzenegger,
oggi 75 anni, nel 1984 in
Terminator. L'attore tiene a
bada il colesterolo con una
dieta quasi del tutto vegetale.



IL COLESTEROLO SI PUÒ SCONFIGGERE TERMINATOR C'È (OVVIAMENTE) RIUSCITO

di Francesca Solari

Arnold Schwarzenegger, con piglio combattivo da vero Terminator, ha dichiarato di aver sconfitto l'ipercolesterolemia grazie a una dieta prevalentemente vegetale e a un rigoroso programma di allenamenti. L'ex presidente americano Bill Clinton si è da tempo convertito a un'alimentazione vegana per prevenire la progressione della cardiopatia di cui soffre. L'attrice Michelle Pfeiffer ha seguito il suo esempio, e dopo una giovinezza a base di sigarette e cibo spazzatura ha abbat-

tuto il colesterolo di 93 punti. Cambiare stile di vita è, in effetti, la prima regola da seguire per combatterne l'eccesso ed è alla base del messaggio di cui, più di recente, si è fatto autoironico portavoce il presentatore Piero Chiambretti, testimonial della campagna #bassoemiglio per sensibilizzare sull'importanza di ridurre i livelli del colesterolo "cattivo" Ldl.

Il colesterolo è un grasso presente nel sangue: in buona parte viene prodotto dal nostro organismo, mentre in minima quantità lo si introduce con la dieta. Il valore totale si ottiene sommando quello Ldl, derivato da lipopro-

teine a bassa densità, con quello Hdl, derivato da proteine ad alta densità.

«Se i livelli di colesterolo Ldl sono presenti in quantità eccessive, ci si espone a un pericolo aumentato del 23% di malattie cardiovascolari originate dall'aterosclerosi», spiega il professor Alberico Catapano, responsabile della Linea di Ricerca Cardiovascolare presso l'Ircs [MultiMedica](#) di Sesto San Giovanni (Milano). «Parliamo dell'arteriopatia periferica, caratterizzata dalla riduzione dell'afflusso di sangue e ossigeno alle arterie degli arti superiori e inferiori, o la cardiopatia ischemica, contraddistinta da un apporto insuffi-

VIVERE MEGLIO

ciente di sangue e ossigeno al cuore».

Alcune persone sono geneticamente predisposte a sviluppare l'ipercolesterolemia. I fattori di rischio principali, tuttavia, sono rappresentati da ipertensione, obesità, diabete o pre-diabete ed età avanzata, che comporta una maggiore esposizione nel tempo al problema. Sappiamo, però, che ridurre il colesterolo Ldl è possibile se si interviene sulle proprie abitudini. «È importante, in particolare, seguire un'alimentazione appropriata e uno stile di vita attivo», spiega lo specialista. «Queste consuetudini andrebbero acquisite sin da giovani per una prevenzione efficace». Se però l'ipercolesterolemia è grave, si ricorre alle statine associate all'ezetimibe, che vanno assunte in maniera continuativa. «Altri farmaci che possono essere utilizzati per la terapia sono l'acido bempedoico e gli inibitori della proteina PCSK9 (responsabile della riduzione del numero di recettori Ldl nel fegato, responsabili della rimozione dell'Ldl dal sangue, ndr).

Considerando che l'ipercolesterolemia non dà sintomi è bene controllarsi sottoponendosi agli esami del sangue ogni due-tre anni. Come interpretare i risultati? «Per farlo correttamente», prosegue il professor Catapano, «bisogna considerare se il proprio rischio è basso, moderato, severo o molto severo. Nei primi due casi è accettabile un valore di colesterolo Ldl inferiore ai 116-100 mg/dL; in caso di rischio severo deve essere inferiore ai 70 mg/dL; in caso di rischio severissimo, per esempio se si è già stati vittime di un evento vascolare grave, deve essere inferiore ai 55 mg/dL».



Alberico Catapano
cardiologo
«SE È TROPPO, AUMENTA IL PERICOLO PER IL CUORE»

Attenzione poi alla lettura dei risultati delle analisi: i laboratori non conoscono la situazione dei pazienti, ed è talvolta ostico orientarsi fra i valori ideali, che possono risultare discordanti. «Bisogna quindi farli valutare dal medico curante, che conosce la storia clinica del paziente».

LA PREVENZIONE INIZIA DA GIOVANI

Qual è l'età giusta per cominciare a monitorare i livelli di colesterolo? «Se in famiglia ci sono gravi casi di ipercolesterolemia, per esempio se un paziente ha madre e padre con valori molto alti, i controlli devono iniziare già nell'infanzia», risponde il professor Catapano. «Diversamente, si può cominciare dopo il raggiungimento della maturità sessuale. Devono prestare particolare attenzione anche le donne nel periodo della menopausa».



Bill Clinton



Michelle Pfeiffer

IN PRIMA LINEA

L'ex presidente americano Bill Clinton, 76, che ha problemi di cuore, è diventato vegano. Anche l'attrice Michelle Pfeiffer, 64, dopo anni di fumo e cibi spazzatura preferisce la dieta vegetale. Sotto, Piero Chiambretti, 67, testimonial della campagna di sensibilizzazione contro il colesterolo #bassoemeglio.

Piero Chiambretti



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

061958