

STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

## SCHEDE INTEGRATIVE SALUTE

### COLESTEROLO? AL TAPPETO IN POCHE MOSSE



*Dieta e attività fisica sono le prime armi per una valida prevenzione dell'eccesso di colesterolo nel sangue o ipercolesterolemia. Le persone ad alto rischio cardiovascolare, tuttavia, devono affiancare a un corretto stile di vita anche alcuni farmaci che abbassano colesterolo e trigliceridi in eccesso.*

Nel nostro sangue sono presenti alcune sostanze grasse, dette lipidi, importanti per il buon funzionamento dell'organismo:

- **Colesterolo.** Il colesterolo è una sostanza grassa utile per la formazione delle membrane delle cellule, per la sintesi di alcuni ormoni e della vitamina – D e per il buon funzionamento del sistema nervoso. La presenza di questo grasso all'interno del nostro corpo deriva da 2 fonti principali: il fegato (colesterolo endogeno), e gli alimenti, in particolare di origine animale (colesterolo esogeno).
- **Trigliceridi.** Rappresentano la riserva di grasso nel nostro corpo, sono un'importante fonte di energia.
- **Lipoproteine.** Sono le sostanze proteiche che veicolano i grassi nel sangue. Le Ldl che trasportano il colesterolo, (conosciute come “colesterolo cattivo”, perchè tendono ad accumularsi sotto forma di placche causando l'aterosclerosi), e le Hdl o “colesterolo buono”, che favoriscono l'eliminazione del colesterolo ripulendo i vasi sanguigni.

Quando i grassi nel sangue sono in eccesso, si parla di *dislipidemia*.

A seconda del tipo di grassi in eccesso si distinguono:

- *l'ipercolesterolemia*, quando la concentrazione di colesterolo nel sangue sale oltre i livelli fisiologici;
- *l'ipertrigliceridemia*, un aumento dei trigliceridi;

- in alcuni casi l'aumento dei grassi coinvolge sia il colesterolo sia i trigliceridi; in questo caso si parla di *dislipidemia mista*.

L'aumento dei grassi nel sangue dipende generalmente da più fattori. Può essere causato, dalla familiarità, ma anche da un'alimentazione scorretta (ricca di grassi, soprattutto saturi) e da uno stile di vita sedentario. Per valutare il livello di grassi nel sangue si fa un prelievo, e si misura il colesterolo totale, l'Hdl, l'Ldl e i trigliceridi. In generale, il valore consigliabile di colesterolo è sotto i 200 mg/dl. Questo dato è però solo indicativo. Un livello elevato di colesterolo nel sangue non è di per sé significativo per determinare il rischio cardiovascolare di una persona perchè è importante valutarne sempre la % di Hdl relativa. Inoltre il rischio cardiovascolare dipende da una combinazione di altri fattori, quali:

**Diabete.** Le persone diabetiche hanno un rischio cardiovascolare più elevato;

**Pressione alta o ipertensione;**

**Obesità;**

**Fumo.** La nicotina ha un effetto di restringimento delle arterie.

**Sedentarietà;**

**Scorretta alimentazione.** La prevenzione delle malattie cardiovascolari comincia a tavola, privilegiando cibi poveri di grassi saturi come verdure, oli vegetali, legumi, pesce (in particolare pesce azzurro, tonno, salmone, ricchi di omega 3) al posto di carni grasse, insaccati e formaggi.

**Stress.** Troppo stress incide negativamente sullo stile di vita: in particolare fa aumentare la pressione, con effetti negativi sul sistema cardiocircolatorio;

**Familiarità.**

**Età e sesso.** In generale, le possibilità di soffrire di malattie cardiovascolari aumentano con il passare degli anni. Gli uomini

sono più predisposti delle donne, nelle quali però il rischio aumenta sensibilmente dopo la menopausa.

## PRIMA DEI FARMACI

La prevenzione inizia dal cambiamento dello stile di vita scorretto, a cominciare dall'alimentazione, che deve essere basata principalmente su cibi poveri di grassi (soprattutto saturi). Lo specialista, deve intervenire prima di tutto consigliando strumenti come:

- una dieta appropriata;
- un'attività fisica salutare e gradita, come passeggiate di buon passo, bicicletta, nuoto, ma anche un sano movimento nella vita di tutti i giorni (fare le scale per 15 minuti/die , giardinaggio);
- per chi fuma smettere, eventualmente con un aiuto psicologico o farmacologico;
- il controllo della pressione arteriosa.

Solo a questo punto, se intervenire sullo stile di vita non dà risultati, è il caso di assumere farmaci mirati

## I FARMACI

**Le Statine.** Sono farmaci molto efficaci nell'abbassare il colesterolo cattivo (Ldl) e nel diminuire di conseguenza il rischio di morte per patologie cardiovascolari agendo a livello del fegato; il controllo del medico sulla loro assunzione è fondamentale. Le statine sono gratuite per le persone ad alto rischio come individui con un precedente evento cardiovascolare, e per i pazienti affetti da dislipidemie familiari o ipercolesterolemia non corretta dalla sola dieta.

**I Fibrati.** Sono indicati per il trattamento dei trigliceridi alti nel sangue, ma non hanno un effetto rilevante nell'abbassare il colesterolo Ldl, possono provocare effetti indesiderati

prevalentemente a livello gastro intestinale. Sono gratuiti per le persone ad alto rischio cardiovascolare.

## I CONSIGLI PER TENERE A BADA IL COLESTEROLO.

La prevenzione del colesterolo alto comincia a tavola. Qualche indicazione da seguire:

- ridurre l'assunzione di cibi ricchi di acidi grassi saturi (grassi animali, olio di palma e cocco) e colesterolo;
- ridurre gli acidi grassi trans, presenti per esempio nei grassi idrogenati anche vegetali presenti in molti prodotti da forno;
- preferire gli oli vegetali ai grassi meglio se d'oliva;
- sostituire il pesce alla carne (almeno 2 volte / sett.);
- variare l'alimentazione, aumentando il consumo di frutta, verdura e cereali.

## VIA LIBERA SE IL SEMAFORO E' VERDE

ALIMENTI	CONSIGLIATI	DA CONSUMARE CON MODERAZIONE	DA EVITARE
Cereali e derivati	Cereali, pane, fette biscottate, pasta, riso: sono da preferire i prodotti integrali	Crackers, grissini, biscotti e altri prodotti da forno preparati con oli di semi	Biscotti e prodotti da forno preparati con grassi di provenienza non precisata o sconsigliati (burro, olio di palma)
Latte e derivati	Latte scremato, formaggi molto magri (fiocchi di latte)	Latte parzialmente scremato, yogurt magro, formaggi magri o medio-grassi (ricotta, feta, crescenza, mozzarella) <b>una volta alla settimana</b>	Latte intero, latte condensato, panna, yogurt intero, formaggi grassi
Carne	Tacchino, pollo, vitello, coniglio, vitellino: evitare le parti grasse e con pelle	Manzo molto magro ( <b>fino a 2 volte alla settimana</b> ), prosciutto (solo la parte magra), ( <b>una o 2 volte alla settimana</b> ), carne di cavallo ( <b>1 volta alla sett.</b> )	Anatra, oca, tutte le carni grasse, salsicce, pancetta, prosciutto crudo con grasso, prosciutto cotto, salame, pasticcio di carne, paté, pelle di pollame, sugo di carne.
Pesce	Ogni tipo di pesce bianco (alla griglia, al cartoccio, affumicato)	Pesce cotto al forno	Uova di pesce, pesce fritto in oli o grassi di provenienza non precisata o sconsigliati
Molluschi e Crostacei	-	Polpo, seppia ( <b>1 volta/sett.</b> )	Gamberoni, gamberi, scampi, cozze, ostriche
Uova	Albumi d'uovo	2 uova intere ( <b>1 volta/sett.</b> )	
Grassi e condimenti	Pepe, spezie in genere, senape, aceto, limone	Olio d'oliva, olio di semi ricchi in acidi grassi polinsaturi (girasole, mais ecc.), margarine morbide non idrogenate preparate con oli di semi ricchi in acidi grassi polinsaturi	Burro, lardo, olio di palma, margarine dure, grassi idrogenati, sale con panna o burro, maionese
Verdura	Tutte le verdure fresche e surgelate, legumi, patate al cartoccio e lessate, minestre di verdure	Patate al forno in oli consentiti ( <b>fino a 2 volte al mese</b> )	Verdure o patate fritte in oli grassi sconsigliati i di provenienza non precisata
Frutta fresca o secca	Tutti i tipi di frutta fresca, castagne fresche	Noci, mandorle, arachidi, pistacchi	Noce di cocco
Dolci e dessert	Sorbetti, granite, meringhe e altri dolci preparati con latte scremato e senza tuorli d'uovo	Gelati, budini, marzapane	Crema pasticcera, crema con panna o burro, cioccolato
Bevande	Acqua, analcolici, tè, caffè	Alcolici	Bevande al cioccolato

L'Istituto superiore di sanità ha elaborato la Carta per la valutazione del rischio cardiovascolare, studiata ad hoc per la popolazione italiana. Per approfondimenti: [www.cuore.iss.it](http://www.cuore.iss.it).

## LE CARTE DEL RISCHIO CARDIOVASCOLARE

### Come utilizzare la carta

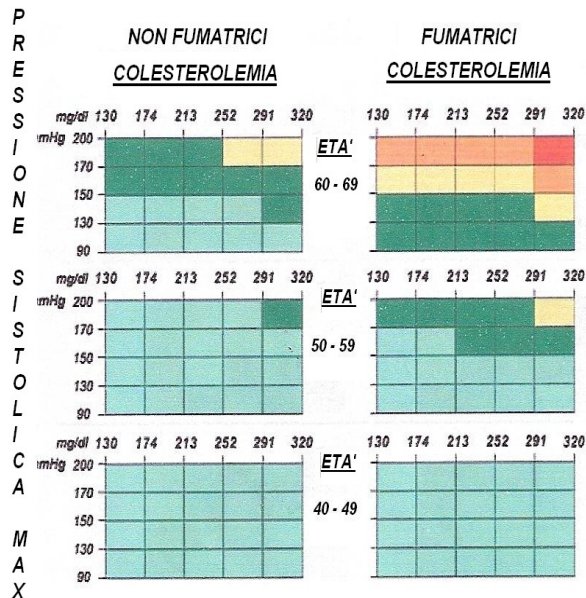
- Posizionarsi nella zona fumatore / non fumatore
- Identificare il decennio di età
- Collocarsi sul livello corrispondente a pressione arteriosa sistolica e colesterolemia
- Identificato il colore, leggere nella legenda a fianco il livello di rischio

#### livello di rischio a 10 anni

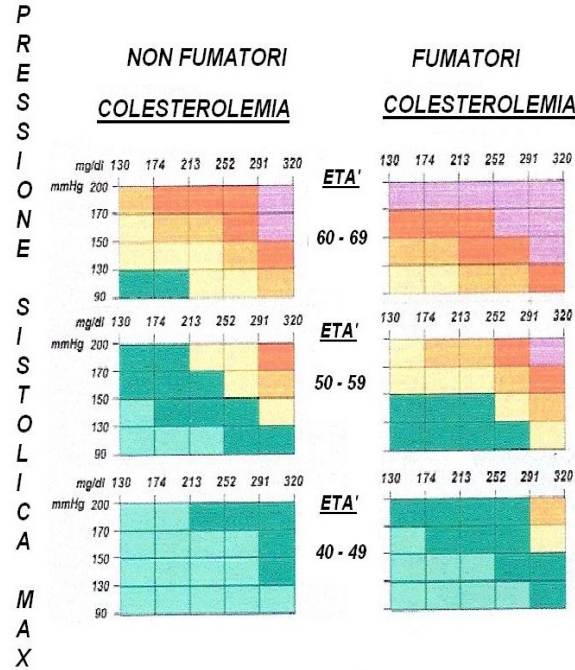
rischio MCV VI	oltre 30%
rischio MCV V	20% - 30%
rischio MCV IV	15% - 20%
rischio MCV III	10% - 15%
rischio MCV II	5% - 10%
rischio MCV I	meno 5%

### Carta del rischio cardiovascolare


**donne non diabetiche**  
rischio cardiovascolare a 10 anni



**uomini non diabetici**  
rischio cardiovascolare a 10 anni



A cura di  
Dr.ssa Francesca Pavan

 Questa e altre schede informative salute le puoi trovare sul sito:

[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)