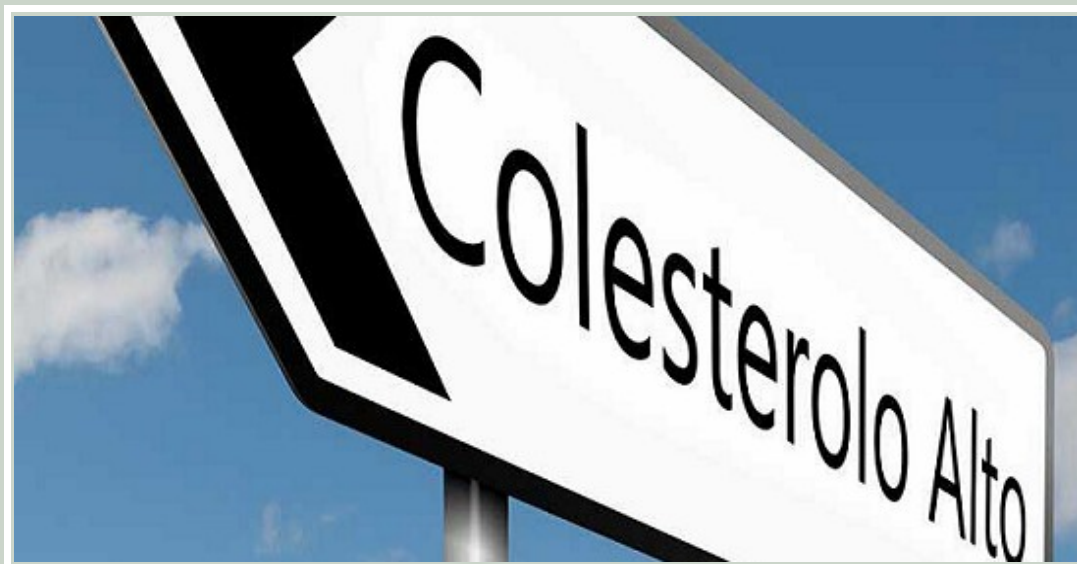




COLESTEROLO E PESO

a cura di Dr.ssa Francesca Pavan, Dietista e Consulente Nutrizionale



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.



The infographic is enclosed in a red border and is divided into two sections. The top section features a green, angelic character with wings and a halo, labeled 'HDL'. To its right, the text reads 'Colesterolo "Buono" - HDL' and explains that HDL removes cholesterol from artery walls, preventing plaque formation. The bottom section features a red, devilish character with horns and a tail, labeled 'LDL'. To its right, the text reads 'Colesterolo "Cattivo" - LDL' and explains that LDL deposits excess cholesterol on artery walls, leading to plaque formation.

Colesterolo "Buono" - HDL

Le **HDL** prelevano il colesterolo dalle pareti delle arterie, ostacolando la formazione delle placche aterosclerotiche. Ecco perché il colesterolo **HDL** è comunemente detto "buono".

Colesterolo "Cattivo" - LDL

Le **LDL**, al contrario, depositano il colesterolo in eccesso sulle pareti delle arterie, favorendo così la formazione delle placche. Per questo, il colesterolo **LDL** è definito "cattivo".

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.**



DAL 10 AL 22 AGOSTO SIAMO CHIUSI PER FERIE

BUONE VACANZE!!

DOTT.SSA FRANCESCA PAVAN

Dietista libero professionista

Laureata in **Scienze Dietistiche** nell'anno accademico 1998/1999 presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Padova con votazione 110/110 con lode.

Da oltre 20 anni si occupa di nutrizione e rappresenta il responsabile e coordinatrice dell'attività clinica-ambulatoriale dello Studio Dietistico Pavan integrata da più figure professionali che compongono l'equipe.



L'attenzione per il trattamento dei disturbi clinici di sovrappeso e obesità e delle relative comorbidità l'ha portata a orientare la sua formazione al Corso di Perfezionamento in **Dietetica e Dietoterapia** conseguito nel 2006 presso l'Università di Padova.

Attraverso l'esperienza professionale, parallelamente all'approccio clinico, ha focalizzato sempre più il proprio lavoro sull'ascolto delle esigenze del paziente, al fine di creare un rapporto di alleanza terapeutica efficace attraverso la condivisione degli obiettivi del percorso dietetico. Ha così acquisito tecniche di Counselling Nutrizionale attraverso Corsi di Formazione nel 2009 e nel 2011, presso l'Università di Perugia.

La passione per l'insegnamento in età evolutiva alla buona alimentazione come educatrice nelle scuole e come mamma all'interno della sua famiglia l'ha portata a specializzarsi nel Corso di Perfezionamento in "Counselling e abilità di relazione nei contesti educativi e scolastici" nel 2012 presso l'Università di Padova e in alimentazione in età pediatrica frequentando il Corso di Perfezionamento in "Alimentazione e Nutrizione Pediatrica" presso Nutrimedifor nel 2015. Annualmente progetta percorsi educativi pluripatrocinati nelle scuole della Regione Veneto rivolti a genitori, alunni e insegnanti e organizza eventi formativi rivolti al pubblico.

Ha conseguito l'abilitazione come **Nutritional Sport Expert** presso la Scuola di Nutrizione ed Integrazione nello Sport Sanis nel 2017.

Nel 2018 ha frequentato il Corso di perfezionamento in **Nutrizione e Fitoterapia** presso Scuola Veneta di Nutrizione e Fitoterapia.

- Relatrice al **XXIII Congresso Nazionale Andid** per la conduzione del workshop dal titolo "Marketing Professionale del Dietista" per le abilità e competenze acquisite in merito al coordinamento di equipe dietistiche, nel 2011.

- Relatrice al **Congresso Inter@ction** dal titolo: "Alimenti, Nutraceutici e Farmaci gestione integrata del paziente dislipidemico" nel 2018.

Iscritto Associazione Nazionale Dietisti (ANDID) dal 1999.

Iscritto Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere (SINSeB) dal 2017.

Iscritto Associazione Scientifica Alimentazione Nutrizione e Dietetica (ASAND) dal 2018-iscrizione n.10 dell'Albo dei Dietisti presso l'ordine TRSM PSTRP di Venezia Padova.

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it