



IPERCOLESTEROLEMIA

Il colesterolo è una sostanza grassa necessaria per il buon funzionamento dell'organismo. E' costruita dal fegato e si trova negli alimenti di derivazione animale, quali la carne, le uova, il latte, il burro e il lardo.

Troppo colesterolo nel sangue può danneggiare il corpo e aumentare in rischio per il cuore.

Si è a rischio di ipercolesterolemia (alti livelli di colesterolo nel sangue) se:

- Il corpo produce troppo colesterolo
- La dieta contiene troppi alimenti ricchi in grassi saturi e colesterolo
- Si è malati di diabete mellito, ipotiroidismo o patologie renali

Esistono 3 principali tipi di grassi nel sangue:

- HDL: il colesterolo "buono", che cattura il colesterolo extra nel sangue e lo riporta al fegato, dove potrà essere smaltito
- LDL: il colesterolo "cattivo" che aderisce alle pareti dei vasi sanguigni, formando delle placche che possono ridurre fino ad interrompere il flusso del sangue
- Trigliceridi (TG): mangiando troppi carboidrati è passibile che, oltre alla glicemia, aumentino anche i trigliceridi nel sangue e, come conseguenza, sia favorita la comparsa di diabete, infarto e patologie cardiache.



E' possibile misurare i grassi nel sangue con specifici test.

Un valore normale di colesterolo totale dovrebbe essere inferiore a 200 (mg/dL). Se il colesterolo totale è maggiore di 200, il medico dovrà controllare i valori di HDL, LDL e TG.

- HDL. Il valore dovrebbe essere maggiore di 60. Il rischio aumenta se è inferiore a 40
- LDL. Il valore dovrebbe essere inferiore a 100. Se è presente un'anamnesi positiva per problemi cardiaci (infarto, angina, ictus) o per diabete, è bene che i valori di LDL nel sangue siano inferiori a 70
- TG. Il valore dovrebbe essere inferiore a 150

Per ridurre i livelli di colesterolo nel sangue (colesterolemia) si raccomanda di:

- Tenere sotto regolare controllo la colesterolemia
- Seguire una dieta equilibrata e un'attività fisica regolare
- Assumere correttamente i farmaci prescritti
- Evitare gli alimenti che contengono alti livelli di colesterolo e grassi saturi e polinsaturi. Ad esempio: vitello, suino, formaggi, latte intero o lardo. E' pertanto preferibile utilizzare alimenti con un basso contenuto di grassi, come il petto di pollo, il pesce o il latte scremato
- Per la cottura dei cibi è preferibile bollire, grigliare o arrostitire, piuttosto che friggere!



RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com/patients>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Giovanna De Filippi

NOTE: Questo documento ha solo valore informativo e non intende sostituire quanto affermato dal medico.
Inoltre, come ogni documento, richiede un aggiornamento periodico.