



Ascolta
Il Tuo Battito

www.AscoltaIlTuoBattito.it

COLESTEROLO ALTO: IL CUORE DEL PROBLEMA

Breve guida su come e perché
tenere sotto controllo il colesterolo



COSA SIGNIFICA IPERCOLESTEROLEMIA?

Il **colesterolo** è una **sostanza grassa fondamentale per l'organismo, in cui svolge numerose funzioni**. Viene per la gran parte prodotto dall'organismo e in minima parte assunto con la dieta.¹

Quando i livelli di colesterolo che circolano nel sangue diventano troppo alti si parla di **ipercolesterolemia**, una condizione che aumenta notevolmente il **rischio di malattie cardiovascolari**, come infarto e ictus.¹

COLESTEROLO BUONO O CATTIVO?

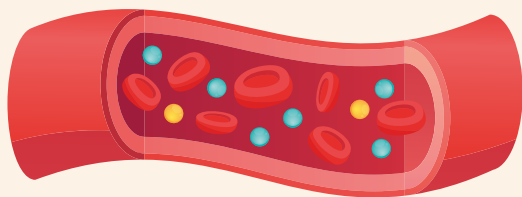
In realtà, **il colesterolo non è tutto uguale**.

Ecco perché è importante fare una distinzione tra colesterolo «buono» e colesterolo «cattivo»:

Colesterolo “buono” (colesterolo HDL):

trasporta il colesterolo in eccesso dai diversi tessuti del corpo al fegato, che lo elimina. Livelli elevati di colesterolo HDL sono **protettivi nei confronti delle malattie cardiovascolari**.^{1,2}

HDL
protettivo

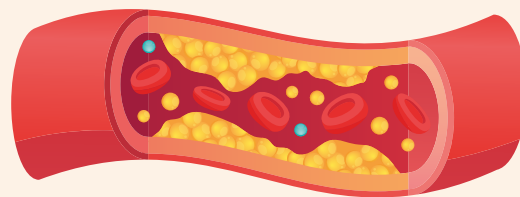


VASO SANGUIGNO NORMALE

Colesterolo “cattivo” (colesterolo LDL):

trasporta il colesterolo dal fegato al resto del corpo. Se in eccesso, **si accumula nelle pareti delle arterie**, provocandone ispessimento, indurimento e perdita di elasticità, un processo noto come **aterosclerosi** che aumenta il rischio di malattie cardiovascolari.^{1,2}

LDL
pericoloso se in eccesso



ATEROSCLEROSI

COME RIDURRE IL COLESTEROLO E MIGLIORARE LA SALUTE CARDIOVASCOLARE?



Seguire correttamente la terapia prescritta



Tenere sotto controllo il peso corporeo³

In caso di sovrappeso, anche una modesta riduzione del peso corporeo migliora il profilo dei lipidi nel sangue e influenza favorevolmente la salute del cuore.³



Smettere di fumare³

Smettere di fumare favorisce l'aumento del colesterolo HDL (il colesterolo buono che elimina il colesterolo in eccesso) e ha chiari benefici sulla salute del cuore globale.³



Ridurre il consumo di alcol⁴

Consumare alcol aumenta la pressione sanguigna, causando ipertensione, aumenta il rischio di ictus e, in generale, di patologie cardiache.⁴



Praticare attività fisica³

Praticare regolarmente attività fisica (ovviamente secondo le indicazioni mediche) ha effetti positivi sulla salute del cuore, anche per le persone clinicamente più compromesse.⁵ L'attività aerobica favorisce, ad esempio, l'aumento del colesterolo «buono» HDL.³



Seguire un'alimentazione sana³

Seguire una dieta di tipo mediterraneo, ricca in frutta, verdura, cereali integrali e legumi e con olio di oliva come condimento principale, riduce i livelli di colesterolo LDL e i rischi per la salute del cuore.³ Al contrario, il consumo di alimenti ricchi di acidi grassi saturi, come burro o carni grasse, ne aumenta la concentrazione nel sangue.³

ABBASSARE IL COLESTEROLO È POSSIBILE!

Quando i livelli di colesterolo totale sono troppo elevati si parla di ipercolesterolemia.¹

È importante rivolgersi al proprio medico, il quale stabilirà il livello di colesterolo ideale da raggiungere per ridurre i rischi per la salute e indicherà come farlo.

Per il colesterolo LDL vale il detto “**tanto più basso è, meglio è**”.

Bibliografia:

1. Istituto Superiore di Sanità. EpiCentro. Colesterolo e ipercolesterolemia <https://www.epicentro.iss.it/colesterolo/>. (ultimo accesso 08/06/2023).
2. American Heart Association. HDL (Good), LDL (Bad) Cholesterol and Triglycerides. <https://shorturl.at/ckOT6>. (ultimo accesso 08/06/2023).
3. Mach F, et al. European Heart Journal. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. 2020; 41, 111-188.
4. Istituto Superiore di Sanità. Epicentro – L'epidemiologia per la sanità pubblica. L'alcol e l'assistenza sanitaria primaria – Linee guida cliniche per l'identificazione e l'intervento breve. 2010.
5. Ministero della Salute. Linee di indirizzo sull'attività fisica - Revisione delle raccomandazioni per le differenti fasce d'età e situazioni fisiologiche e nuove raccomandazioni per specifiche patologie. 2021.



Novartis Farma S.p.A.
Viale Luigi Sturzo 43, 20154 Milano, Italia