

# DISLIPIDEMIE E RISCHIO CARDIOVASCOLARE



## I tuoi valori a portata di mano



### LA PATOLOGIA

Le malattie cardiovascolari sono, insieme ai tumori, le patologie più frequenti nella nostra società e sono causa di disabilità anche grave e di mortalità precoce. Per queste ragioni vanno conosciute e soprattutto prevenute il più possibile. Tra queste, **infarto cardiaco** e **ictus** (ischemia cerebrale) sono le patologie più conosciute.

Sono causate dall'ostruzione delle arterie che portano il sangue al cuore, con comparsa di infarto, e al cervello, con i danni da ictus. Questa ostruzione è in genere dovuta ad un processo patologico detto aterosclerosi, consistente nella formazione di placche nella parete delle arterie, con ostruzione parziale o totale del flusso di sangue.

Le placche sono causate dalla deposizione di tessuto fibroso, matrice proteica e soprattutto di grassi.

E' ben noto come certi grassi (detti anche lipidi) circolanti nel sangue, come il colesterolo totale e quello detto colesterolo-LDL (il cosiddetto colesterolo "cattivo") e i trigliceridi, se presenti in quantità elevata, possano favorire lo sviluppo di placche aterosclerotiche e quindi di aumentare il rischio cardiovascolare.

Questo rischio è aumentato anche quando il colesterolo-HDL (il cosiddetto colesterolo "buono") si riduce sotto una certa soglia. La dislipidemia è quindi l'alterazione di uno o più di questi parametri lipidici. Le cause delle dislipidemie hanno una componente familiare/genetica, non modificabile con lo stile di vita e che può richiedere l'uso di farmaci, e una parte invece dipendente dallo stile di vita e quindi modificabile con un'adeguata alimentazione ed un incremento dell'attività fisica.



### CONSIGLI ALIMENTARI

L'alimentazione è un fattore critico e modificabile nella prevenzione e nel trattamento delle dislipidemie.

E' importante infatti:

- ridurre l'assunzione di calorie
- scegliere bene i grassi

Con particolare riferimento alla scelta dei grassi è bene evitare o ridurre i grassi di origine animale (burro) e prediligere quelli polinsaturi (i famosi "omega 3") presenti nel pesce e negli oli vegetali.



### Cosa fare e cosa non fare

E' utile tenere sotto controllo la pressione arteriosa e i valori di alcuni parametri del sangue, quali glucosio, colesterolo totale, colesterolo HDL e LDL e i trigliceridi e tenerli monitorati nel tempo.

Livelli fuori norma di queste sostanze possono essere indicatori di rischio cardiovascolare.

In particolare, qualora i livelli dei lipidi (trigliceridi, colesterolo LDL) risultino elevati, è fondamentale ricontrollarli dopo aver ridotto o eliminato eventuali fattori di rischio quali: alimentazione scorretta, fumo, sedentarietà.



## LO SAPEVI CHE...

La misurazione della concentrazione di trigliceridi nel sangue va effettuata a digiuno (12-24 ore) poiché dopo i pasti la concentrazione dei trigliceridi nel sangue tende ad aumentare anche di 10-15 volte rispetto al valore normale, quindi il risultato dell'esame

risulterebbe falsato.

Se servisse una consulenza specifica, il paziente, anche su consiglio del Farmacista e del Medico curante, può chiedere una valutazione presso un Centro clinico appunto specializzato nella diagnosi e cura delle dislipidemie.