

DA cuore
A cuore
on the road

Colesterolo alto e aterosclerosi:
il cuore del problema

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 il **rischio di aterosclerosi ed eventi 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":

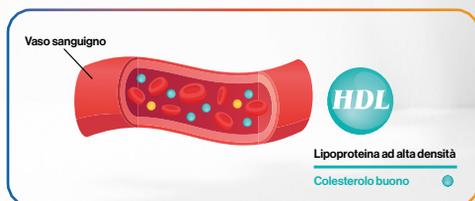
Colesterolo "buono" (colesterolo HDL):

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}

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}



Dal colesterolo LDL all'aterosclerosi

L'aterosclerosi è una condizione caratterizzata dall'**accumulo** di grasso, soprattutto **colesterolo LDL** (il colesterolo "cattivo") e altre sostanze di scarto nelle pareti dei vasi sanguigni che ne provoca **ispessimento, indurimento e perdita di elasticità**. Tali depositi danno origine alle **placche aterosclerotiche** che, aumentando di spessore, **possono ridurre il flusso sanguigno** fino all'**ostruzione** completa del vaso.^{1,3}

Conseguenze dell'aterosclerosi

L'aterosclerosi rimane asintomatica fino a quando non avviene una riduzione significativa del flusso sanguigno.⁴ A seconda del distretto colpito può dare origine a:⁵



Infarto cardiaco: chiusura parziale o completa di un'arteria per cui una parte del muscolo cardiaco non riceve più ossigeno e muore.⁶



Ictus cerebrale: interruzione del flusso sanguigno che irrorava una parte del cervello con conseguente morte del tessuto cerebrale.⁷



Arteriopatia periferica: condizione che si verifica quando avviene un restringimento delle arterie che forniscono sangue agli arti superiori e/o inferiori e si può manifestare con un dolore simile a un crampo ai polpacci o alle braccia.⁸

Come ridurre il colesterolo e migliorare la salute del cuore?



Seguire correttamente la terapia prescritta



Tenere sotto controllo il peso corporeo⁹

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.⁹



Smettere di fumare⁹

Smettere di fumare favorisce l'aumento del colesterolo HDL (il colesterolo buono che elimina il colesterolo in eccesso) e ha chiari benefici sulla salute globale del cuore.⁹



Ridurre il consumo di alcol¹⁰

Consumare alcol aumenta la pressione sanguigna, causando ipertensione, aumenta il rischio di ictus e, in generale, di patologie cardiache.¹⁰



Praticare attività fisica⁹

Praticare regolarmente attività fisica ha effetti positivi sulla salute del cuore, anche per le persone clinicamente più compromesse.¹¹ Se possibile, e comunque secondo le indicazioni mediche, sono **indicati 150-300 minuti alla settimana** di attività fisica aerobica a intensità moderata.¹¹



Seguire un'alimentazione sana⁹

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.⁹ Al contrario, il consumo di alimenti ricchi di acidi grassi saturi, come burro o carni grasse, ne aumenta la concentrazione nel sangue.⁹

- Zuccheri aggiunti inferiori al 10% dell'energia totale⁹
- Grassi saturi inferiori al 7% dell'energia totale⁹
- Colesterolo alimentare inferiore a 300 mg al giorno⁹

Abbassare il colesterolo è possibile!

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**”.⁹

Abbassare il rischio di un nuovo evento cardiovascolare è possibile!

- 1** Seguire correttamente la terapia farmacologica prescritta: corretto dosaggio, frequenza e durata della terapia sono fondamentali affinché la terapia sia efficace.
- 2** Seguire scrupolosamente il programma delle visite e degli esami da fare; parlarne con il medico in caso di dubbi o visite di controllo saltate.
- 3** Monitorare e riportare i valori su “Il mio diario” e non sottovalutare nessun segno e sintomo.

Bibliografia

1. Istituto Superiore di Sanità. EpiCentro. Colesterolo e ipercolesterolemia. <https://www.epicentro.iss.it/colesterolo/> (ultimo accesso 31/01/2025).
2. American Heart Association. HDL (Good), LDL (Bad) Cholesterol and Triglycerides. <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/hdl-good-ldl-bad-cholesterol-and-triglycerides> (ultimo accesso 31/01/2025).
3. American Heart Association. What is Atherosclerosis? <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/about-cholesterol/atherosclerosis> (ultimo accesso 31/01/2025).
4. British Heart Foundation. Atherosclerosis. <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/conditions/atherosclerosis>. (ultimo accesso 31/01/2025).
5. National Heart, Lung, and Blood Institute. What is Atherosclerosis? <https://www.nhlbi.nih.gov/health/atherosclerosis> (ultimo accesso 31/01/2025).
6. Ministero della Salute – Alleanza Italiana per le malattie cardio-cerebrovascolari. Infarto miocardico. <https://shorturl.at/q2oZN> (ultimo accesso 31/01/2025).
7. Ministero della Salute – Alleanza Italiana per le malattie cardio-cerebrovascolari. Ictus. <https://shorturl.at/XcA8C> (ultimo accesso 31/01/2025).
8. ISS salute. Arteriopatia periferica – cause e prevenzione. <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/a/arteriopatia-periferica> (ultimo accesso 31/01/2025).
9. 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.
10. 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. <https://www.epicentro.iss.it/alcol/apd2012/MATERIALI%20DIVULGATIVI/libretto%20alcol%20e%20salute%202012.pdf>. (ultimo accesso 31/01/2025).
11. 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.

DA **quore** A **cuore** on the road

Dopo un evento cardiovascolare acuto il cuore non è più quello di prima, è come se avesse un errore, un refuso da dover correggere. **Un Quore con la “Q” ha bisogno di cura e attenzione per essere corretto e ritornare ad essere un Cuore con la “C”.**

Da questa necessità, nel 2024 è nata **“Da Quore a Cuore”**, la **campagna Novartis** che fa parte del progetto educativo **“Ascolta Il Tuo Battito”**. La campagna è rivolta a **quanti hanno già avuto un evento acuto, ma non seguono correttamente il percorso di cura** (monitoraggi poco costanti, mancate visite di controllo presso il centro di riferimento, scarsa aderenza alla terapia), per sottolineare l'importanza di **seguire le raccomandazioni cliniche, fondamentali per ritornare ad avere un cuore più sano, un Cuore con la “C”, senza più problemi.**

Per amplificare l'importanza di questo messaggio e agire concretamente per il benessere dei pazienti, la campagna **“Da Quore a Cuore On the Road”** prevede una **serie di tappe su tutto il territorio nazionale in cui offre incontri gratuiti con uno Specialista.**