

IPERCOLESTEROLEMIA: TENIAMOLA SOTTO CONTROLLO

COLESTEROLO BUONO VS CATTIVO: SAI QUAL È LA DIFFERENZA?

Colesterolo HDL: comunemente definito “buono”, ha il compito di trasportare il colesterolo in eccesso dai diversi tessuti del corpo al fegato, che poi provvede a eliminarlo. Livelli elevati di HDL sono **protettivi nei confronti di malattie cardiovascolari** come infarto e ictus.^{1,2}

Colesterolo LDL: comunemente definito “cattivo”, trasporta il colesterolo dal fegato al resto del corpo. Se presente in quantità eccessiva **tende ad accumularsi nelle pareti delle arterie aumentando il rischio di malattie cardiovascolari**, come l'aterosclerosi.^{1,2}



Colesterolo LDL vs HDL
Le LDL tendono ad accumularsi nelle pareti dei vasi sanguigni.

COME RIDURRE IL COLESTEROLO “CATTIVO”?



Tieni sotto controllo il peso corporeo⁴



Segui correttamente la terapia prescritta



Smetti di fumare³



Limita il consumo di alcol³



Pratica attività fisica³



Adotta un'alimentazione sana³

Aderenza alla terapia e miglioramento dello stile di vita sono elementi chiave per la riduzione del colesterolo LDL e del rischio di nuovi eventi cardiovascolari.

ABBASSARE IL COLESTEROLO LDL È POSSIBILE! VALORI DESIDERABILI

Quando i livelli di colesterolo totale sono troppo elevati (con LDL superiori e HDL inferiori ai livelli consigliati) si parla di ipercolesterolemia. È importante fare riferimento al medico per conoscere qual è il valore ottimale di colesterolo per ridurre i rischi per la salute.

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. British Heart Foundation. High Cholesterol – Symptoms, Causes and Levels. <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/risk-factors/high-cholesterol#CAUS> (ultimo accesso 08/06/2023).
5. Mayo Clinic. High Cholesterol. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800> (ultimo accesso 08/06/2023).

DA QUORE A CUORE

COLESTEROLO TOTALE ALTO: SAI QUALI SONO LE CAUSE?

I fattori che possono determinare un aumento del colesterolo possono essere sia genetiche che acquisite.^{4,5}



Avanzare dell'età



Genere:

l'uomo tende ad avere livelli di colesterolo più alti



Genetica:

ipercolesterolemia familiare



Stato di salute:

presenza di malattie come diabete o malattia renale



Fumo di sigaretta



Sedentarietà



Alimentazione ricca di acidi grassi saturi



Consumo di bevande alcoliche