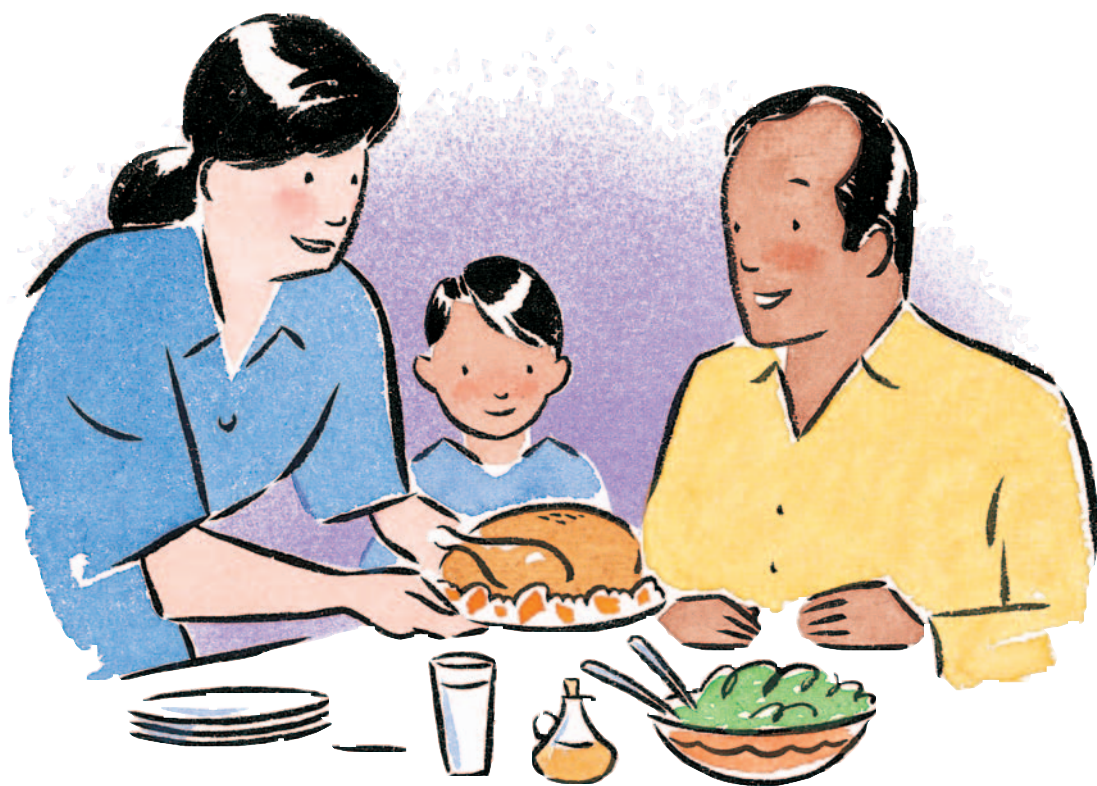


Come tenere il

colesterolo sotto controllo



Cos'è il colesterolo alto (ipercolesterolemia)?

Come succede a molti di noi, non hai mai pensato al colesterolo o a quali siano i suoi effetti sul tuo cuore e sulle arterie. Almeno fino ad oggi. Il tuo medico ti ha detto che il tuo colesterolo è troppo elevato e che devi iniziare a prendere dei farmaci, oltre alla dieta ed all'esercizio fisico già prescritti.

L'ipercolesterolemia (livelli elevati di colesterolo) è una delle malattie più comuni che colpisce le persone di qualsiasi età. Tuttavia, poiché è difficile accorgersi della presenza di troppo colesterolo o dei suoi effetti sulle arterie e sul cuore, potresti non capire pienamente le preoccupazioni del tuo medico e ciò che dovrai fare.

Ricordati che la presenza del diabete insieme al colesterolo alto aumenta le possibilità di un danno alle arterie.

Per questo è necessario controllare entrambi.

Fortunatamente per te, sono disponibili per il tuo problema trattamenti a lungo termine, compresi farmaci moderni come quello che il tuo medico ti ha prescritto. Ma prima di sentirti a tuo agio con i farmaci, avrai bisogno di avere più informazioni sul loro conto, ovvero cosa fanno e come funzionano.

Questo libretto ti aiuterà. Saprai tutto ciò che ti serve per capire il colesterolo e come esso colpisce il tuo organismo, e inoltre come altre persone hanno affrontato la loro colesterolemia e la terapia.

Su con la salute!



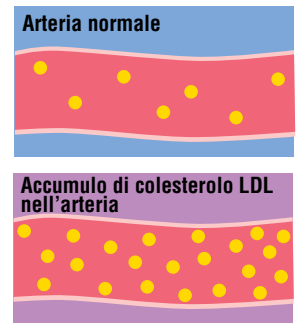
Iniziamo

Cos'è il colesterolo?

In qualsiasi momento, una quantità di colesterolo pari a circa un cucchiaino da tavola circola nel sangue di un adulto medio di sesso maschile o femminile. Il colesterolo è un materiale somigliante alla cera di cui il tuo organismo ha bisogno per ricostruire le cellule e viene trasportato dal sangue.

Da dove proviene il colesterolo?

Sebbene una parte di colesterolo provenga dal cibo che si mangia (come latte intero, formaggio e burro), il tuo organismo produce da solo la maggior parte del colesterolo circolante. Una forma di colesterolo, chiamata colesterolo LDL, viene utilizzata per condurre i grassi (lipidi) al resto del corpo. È importante ridurre i grassi nella dieta -, perché mangiare grassi saturi aumenta il colesterolo LDL. Quando il colesterolo è in eccesso resta in circolo nelle arterie dove può causare problemi.



Cosa sono i grassi saturi e perché sono importanti?

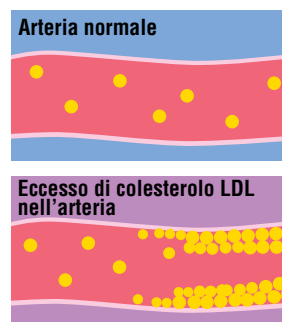
I grassi si presentano in varie forme. I grassi saturi provengono da fonti animali, come la carne, il latte, il burro ed il formaggio, ed anche da alcune piante tropicali, come gli olii della noce di cocco e delle palme. Il consumo di grassi saturi può causare un accumulo di colesterolo LDL nel sangue. Per ridurre il tuo livello di colesterolo è importante scoprire quali cibi contengono grassi saturi e ridurne il consumo.

Quanto è comune l'ipercolesterolemia?

È molto comune. È regola generale che un livello di colesterolo superiore a 200 mg/dl aumenti il rischio di malattia cardiaca. Molti milioni di persone nel mondo sono ipercolesterolemiche. L'ipercolesterolemia è diffusa quasi quanto l'ipertensione.

Perché avere livelli elevati di colesterolo LDL è un fatto negativo?

Il problema di livelli elevati di colesterolo LDL nel sangue è che esso facilita la formazione di placche che si accumulano sulle pareti delle arterie. È probabile che le placche possano impedire che il sangue ossigenato raggiunga alcune parti del corpo. Se vi è un accumulo di placche in un'arteria del cuore, lo stesso cuore viene privato dell'ossigeno, con la conseguenza di un attacco cardiaco. Se questo si verifica in un vaso sanguigno del cervello, allora si avrà un "ictus". Entrambi i casi possono essere molto gravi. Un eccesso di colesterolo può quindi causare un rischio inutile: evitiamolo.



Questo significa che sono malato?

Avere l'ipercolesterolemia non significa che tu sia malato. Significa che tu hai una condizione che può *farti ammalare* se non te ne assumi la responsabilità. Ipercolesterolemia non trattata significa rischio aggiuntivo di insulto cardiaco o di ictus, rischio che è già alto perché sei diabetico.

Perché devo prendere i farmaci?

Il trattamento giusto per te può essere differente da quello per qualcun altro. Alcune persone controllano la loro ipercolesterolemia semplicemente modificando la dieta e con l'esercizio fisico. Ma a volte non basta.

L'esercizio e una dieta adeguata sono importanti per la tua terapia, il tuo medico ha deciso che tu, come molte altre persone, hai bisogno anche di farmaci.

Nelle pagine seguenti troverai le risposte a molte delle tue domande a proposito dei vari modi per controllare i livelli di colesterolo. Successivamente troverai un quiz, in modo che tu possa verificare da solo cosa hai imparato circa il controllo della tua ipercolesterolemia.

Esercitare il controllo:

la dieta e l'attività fisica

Per assumere il controllo dell'ipercolesterolemia, pensa a ciò che può modificare i tuoi livelli di colesterolo. Poi fai un piano pratico di queste modifiche necessarie.

L'attività fisica

L'attività fisica regolare fa aumentare il livello del colesterolo "buono", chiamato colesterolo HDL. Il colesterolo HDL aiuta a rimuovere il colesterolo LDL dal sangue (ricorda che è il colesterolo LDL che può formare le placche sulle pareti delle arterie).

È inoltre importante ricordare che il tuo cuore è un muscolo. Analogamente a qualsiasi altro muscolo, esso ha bisogno di essere attivo. Questa è un'altra ragione per cui l'esercizio rappresenta una parte così importante nel mantenersi sani.

Dovresti consultare il tuo medico per sapere quale programma di attività fisica sia più adatto per te. L'obiettivo più comunemente stabilito per un sano esercizio fisico per il cuore è di 20 minuti di esercizio moderato tre volte alla settimana.

Molte persone scoprono di essere molto brave ad iniziare attività fisica, ma dopo un po' di tempo esse trovano svariate ragioni per smettere. Scoprirai che è molto più semplice tenere duro se:

- Svolgi una varietà di attività fisiche anziché una soltanto.
- Inizia gradualmente.

Ma soprattutto,

divertiti!

Fai un altro passo verso il livello di colesterolo LDL che hai come obiettivo con un programma di attività fisica

Tutti dovrebbero fare esercizio fisico, ma questo è importante specialmente se stai cercando di ridurre il tuo colesterolo. L'attività fisica può avere un grande peso sia nel ridurre il tuo rischio di malattia cardiaca che nell'aiutarti a mantenere basso il peso corporeo. Una volta intrapresa l'attività fisica, ti stupirà vedere quanto stai meglio e appari in forma.



Sii più attivo nella tua routine quotidiana

- **Cerca di camminare il più possibile** anziché guidare la macchina o usare i mezzi pubblici. Camminare è un buon esercizio fisico e può essere fatto in modo salutare quasi da chiunque.
- **Usa le scale** anziché l'ascensore o la scala mobile. Salire le scale fa lavorare la parte bassa del corpo (anche, cosce e gambe) e rinvigorisce.
- **Anche passare l'aspirapolvere, fare giardinaggio e altre attività domestiche** aumenta il livello di attività fisica.

La dieta e tutto ciò che sorprende molte persone

Se sei un adulto medio, ogni giorno consumi tanti grassi quanti ce ne sono in una confezione di margarina. Questo tipo di alimentazione fa aumentare il colesterolo e di conseguenza il rischio di malattia cardiaca e di ictus.

Se proprio devi rammentare una cosa sola sulla dieta sana, ricordati allora di evitare i grassi, specialmente quelli saturi.

Controllare i grassi: “due piccioni con una fava”

Ridurre i grassi nella dieta aiuta in due modi:

- Facilita il tuo corpo nel perdere peso
- Aiuta a ridurre il tuo colesterolo.

Cibi da scegliere

- Cereali
- Frutta fresca
- Verdure
- Pesce
- Pollo



Gli spuntini adatti a te sono a base di:

- Succhi di frutta senza zucchero
- Yogurt magro
- Frutta e verdura



Suggerimenti se mangi al ristorante

- Prova cibi alla griglia o al forno, non fritti
- Evita antipasti a base di formaggi
- Evita sughii o intingoli



Esercitare il controllo:

i farmaci

Per alcune persone con ipercolesterolemia, la dieta e l'esercizio fisico non sono sufficienti. Proprio come te, essi hanno bisogno di aggiungere i farmaci al loro programma.

I farmaci ipocolesterolemizzanti (che riducono il colesterolo) funzionano in modi diversi. I due modi più diffusi sono i seguenti:

- Rallentano la produzione di colesterolo LDL da parte del corpo.
- Fanno in modo che il corpo converta il colesterolo in eccesso in acidi utili, che hanno la funzione di aiutare la digestione.
- Ricorda, i farmaci non curano il colesterolo nello stesso modo in cui un antibiotico cura un'otite. Ma per molte persone, essi rappresentano un elemento chiave per tenere il colesterolo sotto controllo.

Cosa significa “controllo”

Portare gli occhiali non cambia i tuoi occhi, ma se li porti, ci vedi bene e puoi condurre una vita normale. Controllare il colesterolo è più o meno la stessa cosa: sinché continui il trattamento, sarai in grado di tenere bassi i tuoi livelli di colesterolo e di andare avanti con una vita attiva.

Controllare i rischi inutili

È importante ricordare che la malattia cardiaca può essere evitata controllando quelle condizioni che ti pongono a rischio:

- Controlla la glicemia
- Tieni la pressione sanguigna sotto controllo
- Tieni bassi i livelli di colesterolo
- Mantieni il peso corporeo ideale
- Trova un programma di esercizi fisici che ti diverta
- Se fumi, cerca di smettere

Chiedi al tuo medico i modi in cui puoi ridurre i rischi di malattia cardiaca e malattie coronariche.



Suggerimenti per ricordare di prendere i medicinali

- Usa eventi quotidiani come la cena o l'ora di andare a letto per aiutarti a ricordare di prendere i farmaci, piuttosto che provare a usare la sveglia.
- Tieni i medicinali in luogo sicuro, ma non in un luogo dove puoi perderli.
- Tieni una confezione di scorta con i medicinali al lavoro o nella borsa.
- Se sei preoccupato per qualcosa, rivolgiti al tuo medico.

Quiz sul colesterolo

D Cos'è il colesterolo?

R Il colesterolo è una sostanza simile ai grassi, vitale per il normale funzionamento del tuo corpo. Tuttavia se i livelli di colesterolo sono troppo elevati, il colesterolo può depositarsi sulle pareti delle arterie, dove può accumularsi sino a formare placche che possono ostruire il vaso sanguigno.

Se le arterie del tuo cuore vengono ostruite, il flusso del sangue rallenta, con la conseguenza di un attacco cardiaco.

D Cosa posso fare?

R Se ti hanno diagnosticato un'ipercolesterolemia, potresti essere in grado di controllarla modificando alcune abitudini di vita (la dieta e l'esercizio fisico). Il tuo medico può darti consigli su come modificare la tua dieta e su un programma di esercizi fisici adatti a te.

D Da dove viene il colesterolo?

R Il corpo produce da solo la maggior parte del colesterolo circolante. In effetti, solo una piccola parte del colesterolo proviene dalla dieta. Il tuorlo d'uovo ed il fegato contengono grandi quantità di colesterolo, tuttavia molti cibi come frutta, verdura e pesce contengono poco colesterolo.

D Cosa significa ipercolesterolemia (livelli elevati di colesterolo)?

R È unanimemente riconosciuto che livelli di colesterolo superiore a 200 mg/dl aumentino il rischio di malattia cardiaca.

D Cosa sono i grassi saturi e insaturi?

R Ci sono due tipi principali di grassi nel cibo che consumiamo: i grassi saturi e i grassi insaturi. I grassi insaturi sono di origine prevalentemente vegetale, come le noci di cocco e le palme. I grassi saturi sono di derivazione prevalentemente animale (come la carne, il latte, il burro e il formaggio). I cibi contenenti i grassi saturi dovrebbero essere evitati se si vuole ridurre il colesterolo. La maggior parte dei cibi conservati contiene grassi saturi e dovrebbe essere evitata.

D Quali cibi dovrei evitare e quali, invece, dovrei consumare?

R I latticini, le uova, le carni grasse ed i cibi conservati sono cibi che dovrei eliminare se vuoi ridurre i livelli di colesterolo.

Invece i cereali, la frutta fresca, le verdure, il pesce ed il pollo sono parte integrante di una dieta ipocolesterolemizzante.

Tuttavia, a volte la sola dieta non è sufficiente a ridurre il livello di colesterolo. In questo caso il tuo medico può prescrivere un farmaco per abbassare il livello di colesterolo.

D Il colesterolo è l'unico fattore che potrebbe contribuire allo sviluppo della malattia cardiaca?

R No, è stato dimostrato che gli altri fattori che aumentano il rischio di sviluppare la malattia cardiaca comprendono il diabete, l'ipertensione arteriosa (ovvero la "pressione alta"), l'obesità, l'assenza di attività fisica e il fumo di sigaretta.



Diario del tuo obiettivo personale di colesterolo LDL

Usa questo diario per tenere il conto dei tuoi progressi verso l'obiettivo di colesterolo LDL.

- Inizia con il tuo livello attuale di colesterolo LDL in cima e scrivi il tuo obiettivo personale, stabilito dal tuo medico, nello spazio sotto lo schema.
- Ogni qualvolta misuri il colesterolo LDL mediante esame del sangue, annota il nuovo livello e la data.

Questo diario ti mostrerà i progressi che hai fatto dall'inizio del tuo programma di obiettivi. Anche dopo aver raggiunto l'obiettivo, dovresti continuare a registrare i livelli di colesterolo LDL. Così facendo vedrai quanto riesci a tenere duro, cioè a seguire il tuo programma e a mantenere il tuo obiettivo.

