

Capisco la gestione del mio eccesso di colesterolo

Un eccesso di colesterolo nel sangue favorisce lo sviluppo di malattie cardiovascolari. Un livello di colesterolo cattivo necessita una gestione medica.

Cosa devo fare quando il mio colesterolo cattivo è troppo elevato?

Quando viene diagnosticato l'eccesso di colesterolo nel sangue, bisogna migliorare il proprio stile di vita.

Devo cambiare la mia alimentazione?

È necessario limitare il consumo di alimenti che aumentano il livello del colesterolo cattivo: formaggi, prodotti caseari al latte intero, burro, panna, carne rossa, frattaglie, uova, salumi (tranne che il prosciutto senza grasso), pasticcini e pasticceria, cioccolata e dolci. Si raccomanda di non mangiare più di 2 uova alla settimana. Si dovranno preferire gli alimenti fonte di colesterolo buono (pesci grassi) e di fibre che favoriscono la digestione e l'eliminazione dei grassi (verdure, frutta, cereali integrali). Le margarine ricche in acidi grassi polinsaturi sono ugualmente da preferire.

Senza parlare necessariamente di dieta, una semplice attenzione alla propria alimentazione contribuisce a fare diminuire il livello di colesterolo cattivo.

Il fumo e l'alcool?

Inoltre si raccomanda di smettere di fumare e di limitare il consumo di alcool, che favoriscono lo sviluppo di malattie cardiovascolari.

E lo sport?

La pratica regolare di uno sport protegge il cuore e le arterie. Si raccomandano i benefici di una semplice attività fisica regolare: 30 minuti di camminata a passo veloce ogni giorno o anche una buona attività di giardinaggio.

Devo prendere un farmaco?

Se queste misure non bastano a riportare il livello di colesterolo cattivo sotto alla soglia fissata, esistono dei farmaci che aiutano a raggiungere l'obiettivo. Attenzione: questo tipo di trattamento non dispensa in nessun modo dal seguire un'alimentazione appropriata. Rappresenta un aiuto alla dieta.

Una volta prescritti, questi trattamenti devono essere presi ogni giorno, ad ora prestabilita, preferibilmente la sera. Se l'eccesso di colesterolo non presenta sintomi, non bisogna dimenticare che danneggia poco a poco, in modo silenzioso ma irreversibile, le arterie e il cuore. Il rispetto del trattamento è quindi importante.

L'eccesso di colesterolo necessita un controllo della Sua alimentazione e del Suo consumo di alcool, la cessazione del fumo e la pratica di una attività fisica regolare. Talvolta, un farmaco è necessario per far sì che Lei possa raggiungere gli obiettivi fissati dal Suo medico. Questo trattamento deve essere assunto ogni giorno e non La esonera dal controllare la Sua alimentazione.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Fabio Pilato.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **30/04/10**