

Conoscere le conseguenze del colesterolo in eccesso

La presenza di colesterolo in eccesso aumenta il rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare. Ridurre il livello di colesterolo “cattivo” nel flusso ematico consente di ridurre il rischio di malattia cardiaca o di accidente cerebrovascolare.

Dove si deposita il colesterolo?

Il colesterolo in eccesso si deposita nelle arterie e può ostruirle.

Sulla parete delle arterie si forma un deposito grasso, soprattutto su quelle che irrigan il cuore (coronarie), il cervello (carotidi) e le gambe (arterie iliache e femorali).

Tale deposito si ispessisce nel corso del tempo fino a formare delle vere e proprie placche.

Anche se l'arteria non è completamente ostruita, la presenza di queste placche rende la circolazione del sangue più difficile. Si genera un turbolenza nel flusso ematico e si formano dei piccoli coaguli. Tali coaguli possono essere trasportati nel flusso ematico e possono andare ad ostruire un vaso sanguigno di piccole dimensioni.

Quando si ostruisce un vaso sanguigno a livello cardiaco, si parla di insufficienza coronarica (infarto del miocardio, angina pectoris).

A livello cerebrale, si parla di accidente cerebrovascolare o ictus.

A livello delle gambe, si parla di arteriopatia o di arterite obliterante degli arti inferiori.

Come si può ridurre il rischio?

Si può modificare la propria alimentazione. Questa è la prima cosa da fare per prevenire un evento di questo tipo.

Limitare il consumo di alimenti che aumentano il livello di colesterolo “cattivo”: formaggi, prodotti lattiero-caseari, burro, panna, carne rossa, interiora, uova, salumi (ad eccezione del prosciutto magro), lieviti e pasticcini, cioccolato e dolci. Si raccomanda di non mangiare più di 2 uova a settimana.

Scegliete preferibilmente gli alimenti che sono fonte di colesterolo “buono” (pesci grassi) e di fibre che favoriscono la digestione e l'eliminazione dei grassi (legumi, frutta, cereali integrali) e le margarine ricche di acidi grassi polinsaturi.

Il colesterolo in eccesso aumenta il rischio di malattia cardiovascolare. Modificare la propria alimentazione consente di ridurre considerevolmente questo rischio.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia). Revisione: Paolo Spriano, Medico di Medicina Generale, Milano

Ultima revisione novembre 2012.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **27/11/12**