

Ho il colesterolo alto: che cos'è?

Il colesterolo è indispensabile al buon funzionamento dell'organismo, in quantità moderata e sotto forma di colesterolo 'buono'. In eccesso, il colesterolo 'cattivo' può provocare delle malattie cardiovascolari gravi.

Il colesterolo, che cos'è?

Il colesterolo è un grasso indispensabile per la vita delle cellule. Assicura in particolar modo la stabilità della parete cellulare ed è utilizzato dall'organismo per produrre numerose sostanze: la vitamina D, gli ormoni, ecc... Il colesterolo circola nel sangue per essere distribuito alle diverse cellule e agli organi che lo utilizzano.

Da dove viene il colesterolo?

Il colesterolo ha due fonti principali:

- * una metà viene fabbricata dal fegato.
- * l'altra metà proviene dall'intestino: 1/3 proveniente dall'alimentazione e 2/3 dalla bile.

Il colesterolo dell'alimentazione si trova in grande quantità nei grassi di origine animale (carne rossa, burro, formaggio, salumi, panna), nel tuorlo d'uovo e nelle frattaglie (cervello, rognone, fegato).

Perché si parla di colesterolo buono e di colesterolo cattivo?

Esistono due forme di colesterolo che circolano nel sangue: il colesterolo LDL, dannoso per la salute e il colesterolo HDL che è benefico per la salute.

L'LDL è il colesterolo che va dal fegato alle cellule. Quando è in eccesso, si deposita sulla parete delle arterie. Qui forma placche chiamate ateromi, che possono alterare, e perfino impedire il flusso del sangue.

Il colesterolo HDL è il colesterolo che va dalle cellule al fegato per essere degradato. Passando lungo la parete delle arterie, distacca il colesterolo depositato e impedisce la formazione di ateromi. Più il suo valore ematico è elevato, più è benefico.

Ho troppo colesterolo. E' grave?

L'eccesso di colesterolo nel sangue (in particolare l'LDL) può ostruire le arterie. Agisce a lungo in silenzio, senza manifestarsi, e può provocare improvvisamente una crisi cardiaca (infarto del miocardio), un ictus (accidente cerebrovascolare) o un'arteriopatia degli arti inferiori.

Come trattare il mio eccesso di colesterolo?

Il primo trattamento consiste nel limitare il consumo di alimenti che contengono colesterolo. Se il livello di colesterolo LDL non diminuisce sufficientemente nonostante l'alimentazione controllata, Le verrà prescritto un farmaco che limita la sintesi del colesterolo nel fegato e/o il suo assorbimento intestinale.

L'eccesso di colesterolo cattivo è pericoloso, ostruisce le arterie e può provocare malattie gravi: infarto del miocardio, ictus o arteriopatia degli arti inferiori.

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

Informazioni relative al documento

