

## Buono e cattivo, ecco le differenze

14-06-2010

Ultimo aggiornamento 14-06-2010

Dagli ultimi controlli di routine, è saltato fuori un valore del colesterolo un po' sopra dei livelli di guardia (200 mg per decilitro di sangue). Non è il caso di drammatizzare, ma di sicuro bisogna correre ai ripari. Perché il colesterolo è un potente fattore di rischio di malattie cardiovascolari. Da dove cominciare? Imparando anzitutto a conoscere il nostro "avversario".

Alla formazione del colesterolo contribuiscono, oltre ai fattori genetici (riconosciuti ormai come determinanti nell'insorgenza del problema), tre elementi importanti: un'assunzione eccessiva di grassi animali, scarsa attività fisica e disfunzioni epatiche.

Se il valore del colesterolo è troppo alto presto si potranno manifestare problemi al cuore e arteriosclerosi. Se poi al colesterolo alto si associano altri fattori pericolosi per l'apparato cardiovascolare (pressione elevata, obesità, diabete, fumo), i danni rischiano di essere persino più gravi. Un esempio? Chi soffre di ipercolesterolemia, ha la pressione alta e fuma 5 sigarette al giorno, corre un pericolo 10 volte più elevato di avere un infarto o un ictus rispetto a chi sta bene. E a questo punto non rimane altro che pianificare un piano di attacco che preveda un regime alimentare ad hoc, introduzione di attività fisica nella propria routine settimanale e, nei casi più gravi, una terapia a base di farmaci specifici.