

Informazioni per il paziente con dislipidemia

Perché è stato importante valutare il colesterolo

Livelli elevati di colesterolo non danno direttamente alcun disturbo. La presenza di alti valori per periodi di tempo molto lunghi favorisce l'aterosclerosi delle arterie, cioè, usando termini non medici, l'indurimento delle arterie, la comparsa di incrostazioni all'interno di esse e la possibilità di formazione di trombi. Se un'arteria si chiude, la parte del corpo che viene da essa nutrita può morire. Se l'arteria è una coronaria (le arterie del cuore) si può avere un infarto cardiaco, se l'arteria porta sangue al cervello si può avere un ictus (con paralisi e/o morte). Alcuni tipi di colesterolo (colesterolo "cattivo") aumentano il rischio d'infarto e di ictus: si tratta del colesterolo totale e del colesterolo LDL; anche un altro tipo di grassi, i trigliceridi, aumentano, sia pur in modo minore, questo rischio. Un altro tipo di colesterolo, quello HDL (colesterolo "buono"), riduce invece la probabilità di infarto e di ictus. Valutare colesterolo totale, HDL, trigliceridi, eventualmente calcolando anche il colesterolo LDL, consente di stimare meglio il Suo rischio personale di ammalarsi in futuro. Se sta leggendo questo stampato vuol dire che il medico ha ritenuto utile valutare meglio la Sua situazione e, per fare ciò, ha utilizzato non solo gli esami del sangue, ma anche altri elementi, quali la pressione arteriosa, la presenza o meno di altre malattie (es. diabete), l'abitudine o meno al fumo, la presenza di malattie cardiache nella Sua famiglia, ecc. Da tutto ciò è emerso che il suo rischio personale è più alto del dovuto e che è possibile ridurlo; per fare ciò è utile anche affrontare il problema evidenziato dagli esami fatti, cioè la presenza di una dislipidemia.

Cos'è la dislipidemia

Come avrà visto dai Suoi esami del sangue, vi sono valori fuori dalla norma per uno o più parametri: colesterolo totale, colesterolo HDL, trigliceridi e, dopo averlo calcolato, per colesterolo LDL. L'insieme di queste alterazioni, che comportano un aumento del rischio di infarto e ictus, costituisce la dislipidemia. Ne esistono di differenti tipi, che non verranno illustrati qui, ma può essere utile sapere che altre persone che le riferiscono di avere anche esse una dislipidemia, possono avere esami del sangue differenti dai Suoi ed essere curati in modo diverso dal Suo. Le cause delle dislipidemie sono diverse; anche se l'alimentazione, il sovrappeso, l'inattività fisica hanno certamente una parte importante, il ruolo principale è rivestito dalle caratteristiche genetiche, cioè dalla tendenza dell'organismo a produrre più colesterolo del necessario.

Cosa si può fare modificando le proprie abitudini

Come si è detto prima, la dislipidemia per se stessa non è importante, ma ciò che interessa è la Sua salute e, in particolare, rendere più difficile la comparsa in futuro di infarto o ictus. I primi interventi riguardano il Suo stile di vita. Se fuma è assolutamente indispensabile smettere, ed il Suo medico avrà già affrontato l'argomento.

Se è sovrappeso e fa poco esercizio fisico è necessario tornare al peso ideale ed fare attività fisica regolare. Il Suo medico avrà già affrontato l'argomento o lo farà in un prossimo futuro. E' però importante ricordare qui che mantenere il giusto peso e fare un minimo di attività fisica oltre ad essere utile per ridurre la dislipidemia, migliorerà globalmente la Sua salute e le darà in breve tempo un senso di benessere e una migliore efficienza fisica. Vale ancora la pena di sottolineare come, in assenza di esercizio fisico regolare, anche se di modesta entità (20'-30' di camminata veloce ogni giorno), le possibilità di ottenere e mantenere il calo di peso siano, alla lunga, piuttosto scarse.

Veniamo ora al problema della "dieta". Anche se solo raramente l'alimentazione errata è l'unica causa di dislipidemia, abitudini corrette possono non raramente essere sufficiente da sole e, in ogni caso, producono sempre effetti favorevoli. La parola "dieta" viene immediatamente interpretata come la necessità di rinunciare a cibi graditi, di rimanere perennemente affamati e di continuare a lottare e soffrire per un periodo di tempo più o meno lungo. Se non si può negare che un certo sacrificio sia necessario, tutto è però meno spiacevole se si considera il problema come "abitudini alimentari". E' ben noto come 50-60 anni fa infarto ed ictus fossero molto meno frequenti e come, in alcune popolazioni, il rischio di queste malattie sia di molto inferiore al nostro. In buona parte questo dipende dalle diverse abitudini alimentari. Certo gli italiani di 50 anni fa non erano tutti a dieta, così come non lo sono le popolazioni oggi a basso rischio (come le popolazioni che vivono sul mediterraneo o i giapponesi), semplicemente sceglievano i cibi in modo diverso dal nostro. Anche se l'alimentazione occidentale si è molto modificata ed "industrializzata" è ancora possibile nutrirsi in modo più sano ed equilibrato. Non bisognerà essere "a dieta" per la vita, ma essere dei "mangiatori intelligenti e soddisfatti" per la vita. Alcuni consigli fondamentali sono presentati qui di seguito. E' possibile che il medico vi indichi anche una dieta scritta e particolareggiata sin da subito o, successivamente, in caso ciò appaia necessario.

Consigli per una migliore alimentazione

- *Occhio alla spesa: la buona alimentazione incomincia dagli acquisti.*
- *Andate a fare la spesa sempre a stomaco pieno: eviterete molte tentazioni suggerite dalla fame*
- *Portate sempre la lista delle cose da acquistare.*
- *Non comperate nulla di cui siate golosi solo per "poterli offrire in caso di visita"*
- *Imparate a leggere le etichette dei prodotti alimentari.*
- *Consultate spesso la tabella sotto riportata*

	Cibi raccomandati	Cibi da assumere con moderazione	Cibi da evitare
Cereali	Pane integrale, cereali a basso tenore di zuccheri e sale, cereali integrali da prima colazione, muesli, pasta, riso		Croissant, brioche
Latte e derivati; uova	Latte totalmente scremato, formaggi a bassissimo contenuto di grassi, formaggi freschi scremati, yogurt magro, bianco d'uovo sostituiti dell'uovo	Latte parzialmente scremato, formaggi a basso tenore di grassi (brie, camembert, feta, ricotta), yogurt parzialmente scremato, due uova intere alla settimana	Panna, mascarpone, formaggi grassi
Minestre	Consommé, minestre vegetali		
Pesce	Pesce bianco e azzurro (alla griglia, bollito, affumicato); evitare la pelle; tonno in scatola senz'olio	Pesce fritto in olio adatto (vedi grassi) Tonno in scatola sgocciolato	
Molluschi	Ostriche, pettine di mare	Cozze, aragoste, scampi	
Carni	Tacchino, pollo, vitello, selvaggina, coniglio, agnellino (scartare la pelle del pollame); bresaola, prosciutto eliminando il grasso	Manzo magro, prosciutto, pancetta, agnello, insaccati di vitello, pollo o tacchino; fegato non oltre 2 volte al mese	Carni visibilmente grasse, salumi ed insaccati ad eccezione di quelli già elencati), pasticci di carne, paté, pelle del pollame
Grassi	Olio d'oliva, olio di mais, girasole, noci, margarine soffici (non idrogenate da oli mono o poli insaturi)		Burro, grasso di rognone, lardo, grassi da arrosto, olio di palma, olio di cocco, margarine dure, grassi idrogenati
Frutta e verdura	Ogni tipo di verdura fresca o surgelata, legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci), granturco dolce, patate bollite o cotte con la buccia, qualsiasi tipo di frutta fresca o in scatola (non dolcificata)	Patate fritte o arrostate o cotte con oli inadeguati (vedi grassi)	Verdure fritte in oli inadeguati (vedi grassi), croccantini di patate, stuzzichini o salatini in scatola
Dolciumi		Marzapane, torrone	Cioccolata, caramelle, barrette al cocco
Dolci	Sorbetti, gelatine, budini a base di latte scremato, insalate di frutta, meringa		Gelati, budini o dolci vari a base di creme o burro
Prodotti da forno		Paste e dolciumi preparati con margarine o oli insaturi	Paste, dolci, biscotti, snack e torte del commercio
Frutta secca	Noci, mandorle, nocciole, castagne, arachidi	Noci del Brasile, pistacchi	
Bevande	The, caffè, acqua, bevande ipocaloriche	Alcolici, bevande a base di cioccolata a basso contenuto di grassi	
Condimenti	Pepe, senape, erbe aromatiche, spezie	Condimenti da insalata a basso contenuto di grassi	Condimenti e salse grasse e salate, maionese

Se la pressione è alta

Non aggiungere sale a tavola; preparare i cibi con poco sale; acquistare cibi con basso contenuto di sale

Cosa fare in caso di prescrizione di farmaci

Se il medico Le ha prescritto dei farmaci è importante che Lei sia ben chiaro il motivo della prescrizione e come debba essere utilizzato: quante “pastiglie” al giorno, quando, ecc. In caso di dubbi non bisogna esitare a chiedere.

I farmaci devono essere assunti tutti i giorni, con regolarità, in caso contrario i benefici attesi possono non essere raggiunti. E' necessario organizzarsi per evitare di dimenticare le pastiglie.

Anche se solitamente ben tollerati, i farmaci possono talvolta dare effetti spiacevoli; è necessario che sia ben chiaro quando contattare il medico. Anche se ulteriori dettagli Lei saranno già stati forniti, un breve elenco delle situazioni che richiedono attenzione è riportato nella seguente tabella

Situazioni che necessitano di rapida valutazione medica

- 1) *brividi, febbre, malessere generalizzato*
- 2) *colorazione giallastra delle sclere (il “bianco degli occhi”) e della pelle*
- 3) *dolori muscolari o debolezza muscolare*

Solitamente i farmaci vanno assunti per periodi molto lunghi o a vita. Questo non deve spaventare, perché vuol dire che la protezione del farmaco dura nel tempo. E' assolutamente da evitare la sospensione della cura senza averla concordata con il medico, con l'eccezione delle situazioni riportate nella tabella precedente. Anche l'uso “a cicli” del farmaco è da evitare. Quando il farmaco viene sospeso il livello di colesterolo (e di rischio) torna ad innalzarsi.

In alcuni casi è però possibile eliminare il farmaco; questo può accadere se il rischio cardiovascolare si riduce in modo sufficiente in seguito a cambiamenti importanti dello stile di vita, come smettere di fumare.

Se vi vengono prescritti nuovi farmaci non è solitamente necessario sospendere quelli per il colesterolo; se vi sono dubbi in proposito è opportuno rivolgere direttamente la domanda al medico.