

CORRIERE DELLA SERA / CARDIOLOGIA



MI DICA DOTTORE

Colesterolo totale, buono e cattivo: quale misurare? Come abbassarlo?

In presenza di valori di poco oltre i limiti bisogna preoccuparsi? Come intervenire? Basta limitare formaggi e uova o servono dei farmaci?

di **Cesare Fiorentini**



Nei miei annuali esami di controllo del sangue ho notato un colesterolo totale di 212 mg/dl, quindi poco sopra il valore di riferimento di 200 (infatti è stato segnalato con asterisco). Il valore del colesterolo LDL però (che so essere quello definito "cattivo") è di 127, all'interno del "giusto limite" segnalato tra 50 e 160. Cosa significa la differenza? Siccome ho il colesterolo "cattivo" basso posso stare tranquillo? Oppure il colesterolo totale alto va sempre monitorato e mi devo preoccupare? Posso nel caso intervenire smettendo di mangiare formaggi e uova?

Risponde il professor Cesare Fiorentini, Direttore Sviluppo Area Clinica, IRCCS Centro Cardiologico Monzino, Milano.

I valori di riferimento

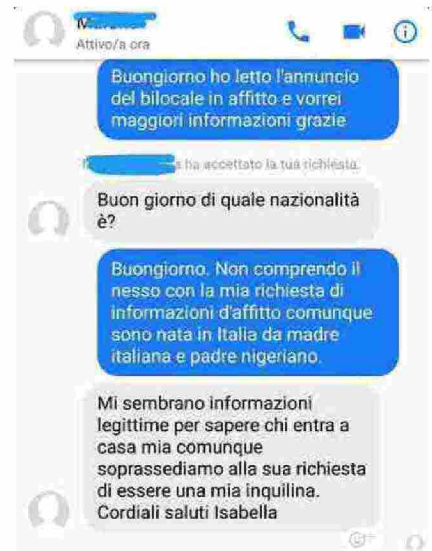
Il colesterolo totale è sicuramente nel suo caso un po' alto. È anche vero che questi valori sono indicatori generali validi per l'intera popolazione e stabiliti in linee guida internazionali che si rivedono periodicamente. Il valore del colesterolo diventa veramente importante in presenza di alcuni fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, come diabete, obesità e ipertensione. Il fatto che nel Suo caso il valore del colesterolo LDL (definito giustamente "cattivo") sia basso, però, ci dà un indicatore positivo che ci fa stare

CORRIERE DELLA SERA

A PADOVA

«Sei italiana ma con padre nigeriano? Niente stanza in affitto»

di **Alessandro Macciò**



Lettera alle famiglie cinesi



CONFINDUSTRIA

Gli industriali di Cuneo: «Ragazzi, se volete lavorare non studiate troppo»

di **Antonella De Gregorio**



CAVIE UMANE PER I GAS DI SCARICO

Volkswagen sospende un manager coinvolto nei test L'Ue: «Siamo scioccati»



LE INDAGINI

Volantini della Procura: «Si cercano testimoni del treno deragliato»

di **Redazione Milano**

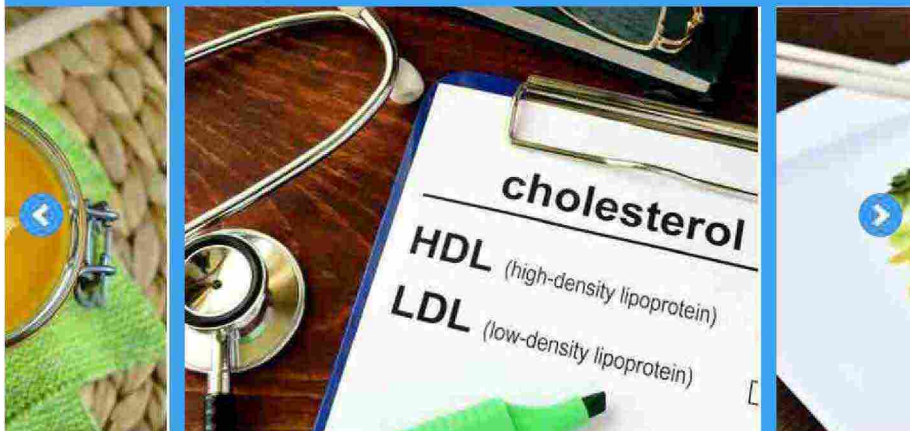


L'AGENZIA DEL FARMACO

Sede Ema da Amsterdam a Milano, Sala: «Ho chiamato Gentiloni, oggi il ricorso»

tranquilla. È vero che è importante valutare soprattutto l'LDL che deve assolutamente stare sotto i 130.

Dalle alghe alla zucca, 10 cibi che aiutano a ridurre il colesterolo



Cos'è il colesterolo nel sangue (e perché può essere pericoloso)

Limiti che si abbassano

Per quanto riguarda i valori di *range*, c'è da dire che col passare degli anni si è evidenziato come a livello di prevenzione sia meglio rivederli periodicamente verso il basso. Anche la persona sana e senza fattori di rischio conclamato, infatti, non deve andare oltre i limiti di cui si diceva perché il colesterolo è un fattore di rischio indipendente da tutto. Nel caso poi di incroci "pericolosi" con ipertensione, obesità e glicemia alta, i riferimenti variano ancora e ci sono precise tabelle che orientano; per cui può essere che una persona che ha una coronaropatia severa debba tenere l'LDL molto più basso di un soggetto "normale". È il medico che decide e monitora.

Cosa controllare negli esami del sangue

Io consiglio sempre di fare gli esami del colesterolo totale. Se si riscontra un problema si procede con il valore LDL. Nei controlli successivi sempre il totale e l'LDL per vedere come si evolvono le cose, ovviamente parlando di problemi. Il colesterolo "buono" HDL non si misura di solito: comunque si ritiene sia un fattore di protezione vascolare (anche se non tutti sono d'accordo), quindi i valori alti in questo caso sono anche auspicabili.

Dieta e sport bastano?

Riguardo all'intervento con il cibo, bisogna dire che gli stili di vita salva-colesterolo (in questo caso esercizio fisico e dieta) non bastano nel caso di valori fortemente sballati e alto rischio personale. Anche perché del colesterolo che abbiamo in corpo se 100 è prodotto nel fegato, solo 30 è prodotto tramite il cibo. L'esercizio fisico è sicuramente utile per eliminare una produzione in eccesso e anche stare un po' attenti al cibo, ma questo riguarda persone che hanno valori nei limiti o superiori ma comunque vicini alla norma. Se si ha un problema serio non si risolve in questo modo ma con i farmaci. I prodotti che promettono di abbattere il colesterolo al supermercato danno solo un aiutino molto limitato.

Dopo un infarto il colesterolo va tenuto sotto controllo: ecco come fare

SEGUI CORRIERE SU FACEBOOK

Mi piace 2,4 mln



Dopo un infarto se ne rischia un secondo

Cibi meno indicati

Certamente esistono cibi più o meno indicati riguardo al colesterolo: i formaggi sono tra quelli che contengono più grassi. Ugualmente le uova non vanno molto bene, anche se rispetto ai decenni passati l'indicazione ora è che se ne possono mangiare una o due alla settimana. La carne rossa (un tempo di maiale, adesso soprattutto gli insaccati) sarebbe da evitare o limitare.

29 gennaio 2018 (modifica il 29 gennaio 2018 | 14:55)
© RIPRODUZIONE RISERVATA

ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



Divertiti con DriveNow
Prova subito tutto il piacere di BMW e MINI, da 0,25 €/min
Iscriviti e risparmi 19€

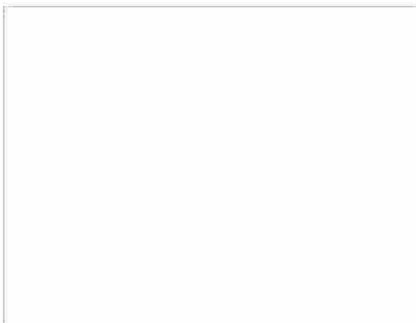


e-light offerta gas
Ancora pochi giorni per scegliere l'offerta di Enel Energia.
Aderisci ora.



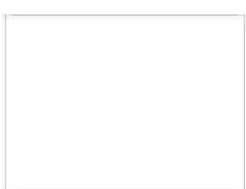
Nuova Nissan MICRA
Hi-Tech City Car.
Configurala

ALTRE NOTIZIE SU CORRIERE.IT



Su Living

I nuovi decoratori della casa



I PIÙ LETTI