

Corriere.it/salute

Vivere con il web

a cura di Daniela Natali

Cardiologia

ANCHE VALORI DI COLESTEROLO
TROPPO BASSI SONO RISCHIOSI?
E DA CHE COSA DIPENDONO?**Risponde**
Cesare
Fiorentini,
Direttore
Sviluppo
Area Clinica,
Centro
Cardiologico
Monzino,
IRCCS, Milano

Durante la donazione del sangue, mio figlio (19 anni) ha scoperto di avere valori bassi di colesterolo totale. A gennaio 2015 si attestavano a 114, ad aprile 116. Ora abbiamo ripetuto gli esami e il valore è 103. Il medico gli ha anche voluto valutare la tireotropina (Tsh) risultato: 3.05 (quindi entro i valori di riferimento).

Il ragazzo ha la pressione bassa, un'alimentazione poco variegata e pratica sport (per la precisione la boxe) due volte a settimana. Dopo i pasti dice di sentirsi molto spesso appesantito. Secondo voi sarebbe opportuno approfondire la situazione con altri esami, per esempio il test per diagnosticare la celiachia?

Oppure sarebbe meglio affidarsi subito a un nutrizionista che gli consigli una dieta appropriata?

Li colesterolo è senza dubbio un «sorvegliato speciale», tuttavia generalmente desta preoccupazione quando è elevato, meno invece quando i suoi valori sono bassi.

È abbastanza diffusa la consapevolezza, infatti, che un eccesso di colesterolo nel sangue, in particolare l'LDL, il cosiddetto "colesterolo cattivo", favorisce la formazione delle placche aterosclerotiche, che possono ostruire le arterie e dunque ostacolare il flusso sanguigno.

Proprio per questo l'ipercolesterolemia è un importantissimo indicatore di rischio cardiovascolare, sia in coloro che hanno già avuto manifestazioni cliniche di malattia, sia nei soggetti sani.

Al contrario, quando il colesterolo è inferiore ai valori consigliati, vale a dire al di sotto di 130 mg/dl, ci si preoccupa molto meno, sbagliando.

Se da un lato, infatti, all'origine della malattia coronarica c'è un eccesso di colesterolo nel sangue, anche il colesterolo basso (ipocolesterolemia) può essere la spia di qualcosa che non va nell'organismo.

Ad esempio, quando negli adulti o negli anziani il colesterolo si abbassa in modo consistente e discontinuo sicuramente bisogna cercare una causa secondaria, che spesso risiede tra le patologie del fegato, del sangue o in alcune malattie di tipo oncologico. In questi casi, dunque, è fondamentale procedere con tutti gli accertamenti necessari, perché il colesterolo basso può rappresentare uno

dei primi segnali della malattia, permettendo così di diagnosticarla quando ancora è in una fase precoce.

Nei soggetti giovani, invece - questo caso ne è un esempio - è certamente corretto procedere in prima battuta con lo studio della funzione tiroidea, per indagare se i bassi livelli di colesterolo sono legati a un'attività alterata della tiroide.

Considerando inoltre il senso di pesantezza che suo figlio avverte dopo i pasti, è opportuno, a mio avviso, verificare se la ragione della sua ipocolesterolemia può essere la celiachia, che potrebbe interferire con i meccanismi di assorbimento e regolazione del colesterolo ematico.

Un'altra causa altrimenti, sebbene rarissima, potrebbe essere un disturbo ereditario. Si tratta della *Ipo-beta-lipoproteinemia familiare*, una sindrome determinata da una mutazione genetica che comporta, tra le altre cose, anche bassi livelli di colesterolo nel sangue, in particolare LDL.

Se già non è stato fatto, si può misurare il colesterolo dei parenti diretti (genitori, fratelli e sorelle se ce ne sono), per valutare un'eventuale familiarità. Ma soprattutto il mio consiglio è quello di affidarsi a un nutrizionista che metta a punto per il suo ragazzo una dieta più salutare, pur assecondando i suoi gusti e, per quanto possibile, le sue abitudini: intervenire sull'alimentazione è una delle azioni più preziose di prevenzione, ed è dimostrato essere una delle misure più efficaci per correggere i valori del colesterolo quando è troppo basso, così come quando è troppo alto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA