



La scheda salute

Arteriosclerosi



Il colesterolo è indispensabile per la vita. Ma attenzione, quando è presente in eccesso nel sangue, esiste il potenziale rischio di malattie coronariche mortali.

Come reagisce l'organismo

Nei Paesi industrializzati, l'arteriosclerosi (o aterosclerosi) figura in cima alla lista delle malattie cardiovascolari più diffuse. In causa, un eccesso di colesterolo cattivo (ipercolesterolemia) che si deposita sotto forma di strato grasso sulle pareti delle arterie, in particolare quelle del cuore, restringendone pericolosamente il diametro. Il colesterolo è un elemento essenziale delle cellule umane, permette in particolare di produrre gli ormoni sessuali, il cortisone, la vitamina D e la bile. Esistono due tipi di colesterolo.

Il colesterolo «buono» o HDL (High Density Lipoproteins) raccoglie il surplus di colesterolo - incluso quello depositato sulle pareti delle arterie - e lo trasporta verso il fegato che provvede ad eliminarlo con la bile. Il colesterolo «cattivo» o LDL (Low Density Lipoproteins) si deposita sulla parete interna delle arterie.

Prima che si manifestino i sintomi dell'ipercolesterolemia, l'arteriosclerosi può progredire silenziosamente e lentamente negli anni, senza alcun segnale di allerta. Ignorata o mal gestita, può portare a malattie coronariche come l'angina pectoris e l'infarto del miocardio o, addirittura, a una morte precoce. Perciò, bisogna assolutamente puntare su prevenzione e cura.

Cosa potete fare

Ridurre i fattori di rischio

- Fatevi controllare il tasso di colesterolo ogni 5 anni (donne a partire dai 55 anni, uomini dai 45)
- Limitate l'apporto di zuccheri e grassi: sostituite il burro con oli e margarine vegetali contenenti acidi grassi monoinsaturi (oliva, colza, soia, noci, arachidi) e acidi grassi polinsaturi di tipo omega (girasole, mais, colza, semi d'uva)
- Muovetevi regolarmente: ogni passo conta!
- Rinunciate al fumo
- Alcolici: 2-3 bicchieri alla settimana sono sufficienti
- Attenzione al sale: leggete le etichette
- Stop allo stress: spazio a relax e benessere
- Controllate il peso
- Per calcolare il vostro IMC o indice di massa corporea, procedete come segue:
dividete il vostro peso in kg per la vostra altezza al quadrato. Esempio: $65 \text{ kg} / (1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}) = 22,5$

Il vostro IMC

- > è inferiore a 19: il vostro peso è al di sotto della norma
- > si situa tra 20 e 25: il vostro peso è normale
- > si situa tra 26 e 30: siete in sovrappeso*
- > è superiore a 30: soffrite di obesità*

*aumentato rischio di malattie cardiovascolari.

Il consiglioplus

Fate il CardioTest®: fare un test per il controllo del colesterolo costituisce un ottimo fattore di prevenzione o di monitoraggio. Prelevando una goccia di sangue dalla punta di un dito, il vostro farmacista pharmacieplus misurerà il vostro colesterolo totale per poi consigliarvi in modo personalizzato. Maggiori informazioni su www.pharmacieplus.ch

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

