

Colesterolo

Il colesterolo, insieme ai trigliceridi, costituisce la maggior parte dei **grassi contenuti nel nostro organismo**.

- Il **colesterolo** è prodotto dal fegato ed è presente in tutte le cellule dell'organismo. Serve per la sintesi di alcuni ormoni, gioca un ruolo fondamentale nella produzione della vitamina D, è un costituente delle membrane cellulari e di vari tessuti. Tuttavia, se presente in eccesso, **può essere molto dannoso per l'organismo**

Oltre alla quota prodotta normalmente dal corpo, il colesterolo può essere introdotto dall'esterno con l'alimentazione.

Il colesterolo viene trasportato nel sangue da specifiche lipoproteine:

- **le lipoproteine ad alta densità (High Density Lipoproteins, HDL)** che rimuovono il colesterolo in eccesso e lo portano al fegato dove viene eliminato
- **le lipoproteine a bassa densità (Low Density Lipoproteins, LDL)** che distribuiscono il colesterolo a tutti gli organi



Colesterolo cattivo e malattie cardiovascolari

Il colesterolo trasportato dalle LDL è noto nel linguaggio comune come "**colesterolo cattivo**": quando sono presenti in quantità eccessiva, infatti, **tendono a depositarsi sulla parete delle arterie**, provocandone **ispessimento e indurimento progressivi**.

Questo processo, chiamato **aterosclerosi**, può determinare nel tempo la formazione di vere e proprie placche (depositi di grassi) che **ostacolano il flusso sanguigno**, o addirittura lo **bloccano totalmente**.

Quando il cuore non riceve abbastanza sangue ricco di ossigeno, si può sviluppare l'*angina pectoris*, una condizione caratterizzata da dolore al torace, alle braccia o alla mandibola, solitamente in concomitanza di uno sforzo o di uno stress.

Inoltre, le placche possono andare incontro a fenomeni di rottura e trombosi, che possono indurre un improvviso arresto del flusso sanguigno. A seconda di dove è localizzata, l'ostruzione di un vaso può provocare:

- **infarto del miocardio** (a livello cardiaco)
- **ictus** (a livello cerebrale)
- **claudicatio intermittens** (a livello degli arti inferiori)

Livelli elevati di colesterolo

È quindi fondamentale tenere sotto controllo i livelli di colesterolo cattivo, i quali vengono in genere misurati associati a colesterolo HDL, colesterolo totale.



Per chi ha subito un infarto, i livelli di colesterolo cattivo devono essere inferiori a 55 mg/dL o 40 mg/dL a seconda del profilo di rischio. **Il colesterolo** può essere **facilmente misurato** con un esame

I valori desiderabili di colesterolo totale, HDL e trigliceridi sono riportati nella seguente tabella:

Valori di colesterolo e trigliceridi DESIDERABILI

Colesterolo totale	≤ 200 mg/dL
Colesterolo HDL	≥ 50 mg/dL
Trigliceridi	≤ 150 mg/dL

Alcuni consigli

Esistono diversi **fattori di rischio** che possono contribuire ad elevati livelli di C-LDL, tra cui:

- dieta
- sovrappeso e obesità
- mancanza di attività fisica
- concomitanza di malattie metaboliche come il diabete
- fumo
- età
- alterazioni genetiche



È quindi opportuno **mantenere un'alimentazione sana**, svolgere **regolare attività fisica**, **abolire il fumo**, **controllare la pressione arteriosa e dimagrire in caso di sovrappeso**.

A volte, però, intervenire sullo stile di vita non basta per tenere i livelli di colesterolo sotto controllo e può rendersi necessario un intervento farmacologico.



Bibliografia

Istituto Superiore di Sanità (ISS). Colesterolemia. Il progetto cuore. Disponibile al sito <http://www.cuore.iss.it/prevenzione/colesterolo>
Ultimo accesso: 17 novembre 2021.

Epicentro - ISS. Colesterolo e ipercolesterolemia. Disponibile al sito <https://www.epicentro.iss.it/colesterolo/> Ultimo accesso: 17 novembre 2021.