



**"Dislipidemie":** importanti fattori di rischio cardiovascolare

↓



**RACCOMANDAZIONI DIETETICO COMPORTAMENTALI**

- MANTIENI uno stile di vita **ATTIVO**
- INTRODUCI **CEREALI** possibilmente **integrali**: grano, riso, orzo, avena, mais, farro
- SCEGLI cibi a basso tenore in zuccheri semplici
- AUMENTA la **FIBRA**: frutta e verdura ad ogni pasto; i legumi come alternativa al secondo piatto
- PRIVILEGIA I **GRASSI VEGETALI**: l'olio d'oliva e quelli contenuti nella frutta secca
- **Alimenti funzionali**: il riso rosso fermentato, cibi contenenti la **berberina**, gli omega 3, i **beta-glucani**, gli **isoflavoni** e **fitoestrogeni**, i **policosanol**
- **ALCOOL** poco e se i trigliceridi sono nella norma
- **SMETTERE DI FUMARE** ha chiari benefici sul rischio cardiovascolare e sui livelli di **HDL**

**#ildietistainforma**

**PAROLA D'ORDINE: PREVENIRE!**

## PAROLA D'ORDINE: PREVENIRE LE DISLIPIDEMIE

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

Il termine **"dislipidemia"** si utilizza per indicare qualsiasi condizione clinica caratterizzata da un'alterazione dei livelli di lipidi e delle lipoproteine nel sangue.

Si può parlare quindi di **ipercolesterolemia** e/o **ipertrigliceridemia**. Le dislipidemie sono importanti fattori di rischio cardiovascolare.

Le dislipidemie sono asintomatiche e per fare diagnosi è necessario misurare i livelli nel sangue del colesterolo (totale, LDL e HDL) e dei trigliceridi.

Profilo lipidico	Valori normali	Borderline	Alto rischio
<b>Colesterolo totale</b>	< 200 mg/dl	200-239 mg/dl	>240 mg/dl
<b>LDL</b>	60-130 mg/dl	130-159 mg/dl	>160 mg/dl
<b>HDL</b>	60 mg/dl	35-45 mg/dl	<35 mg/dl
<b>Trigliceridi</b>	< 150 mg/dl	150-199 mg/dl	>200 mg/dl

Persone che hanno già avuto eventi cardiovascolari dovrebbero mantenere valori di LDL nei limiti più bassi.

Si parla di dislipidemia primaria se è su base genetica. La maggioranza delle dislipidemie è secondaria a:

- uno scorretto stile di vita come alimentazione ipercalorica, ricca di grassi saturi, zuccheri semplici, alcolici;
- patologie come diabete, obesità, ipotiroidismo.
- uso/abuso di determinati farmaci.

L'approccio terapeutico più appropriato per il trattamento delle dislipidemie è rappresentato dalla modificazione dello stile di vita, ossia da una corretta e equilibrata alimentazione accompagnata da una costante attività fisica. In molti casi anche il solo trattamento dietetico è sufficiente a raggiungere i valori desiderabili di colesterolo e trigliceridi. La terapia dietetica è consigliata anche a persone già in trattamento farmacologico.

Per una ottimale prevenzione del rischio cardiovascolare, sia in soggetti sani che in soggetti ad alto rischio, è stata dimostrato che la dieta mediterranea rappresenta il miglior modello utilizzabile.

## **RACCOMANDAZIONI DIETETICHE PER MIGLIORARE IL PROFILO LIPIDICO**

### **Peso e attività fisica.**

In caso di sovrappeso è necessario aumentare il dispendio energetico con una regolare attività fisica, per almeno 30 minuti ogni giorno, e impostare una alimentazione moderatamente ipocalorica riducendo gli alimenti ricchi di calorie.

### **Grassi nella dieta**

Preferire l'olio extravergine di oliva (grassi insaturi); consumare il pesce almeno 2 volte la settimana (omega 3); considerare la frutta oleosa come spuntino (omega 6); ridurre i grassi animali (grassi saturi); evitare margarine e fritti (grassi trans); eliminare il grasso visibile dalla carne e affettati (grassi saturi); evitare i prodotti industriali contenenti la dicitura generica "oli vegetali" (grassi saturi).

### **Carboidrati nella dieta**

Preferire i cereali, possibilmente integrali (grano, riso, orzo, avena, mais, farro) regolando la porzione in base al proprio fabbisogno; ridurre i carboidrati semplici come gli zuccheri, le bevande zuccherate, i dolci che hanno effetto negativo sui trigliceridi e HDL.

### **Fibre**

Le fibre hanno un effetto benefico sul colesterolo. La frutta, la verdura dovrebbero essere presenti ad ogni pasto; i legumi sono una alternativa salutare come secondo piatto.

### **Alcool**

È accettabile un consumo moderato se non è presente un aumento dei trigliceridi nel sangue.

### **Fumo**

Smettere di fumare ha chiari benefici sul rischio cardiovascolare e sui livelli di HDL.

## **Integratori e alimenti funzionali**

Esistono in commercio numerosi integratori che hanno dimostrato discreti livelli di efficacia sul trattamento delle dislipidemie purché associati a un corretto stile di vita. Tra questi gli steroli vegetali, il riso rosso fermentato, la berberina, gli omega 3, i beta-glucani, gli isoflavoni e fitoestrogeni, i policosanoli.

## **BIBLIOGRAFIA**

Linee guida ESC/EAS per la gestione delle dislipidemie (2019)

2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk: The Task Force for the management of dyslipidaemias of the European Society of Cardiology (ESC) and European Atherosclerosis Society (EAS). Eur H J., ehz455.