



"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 policosanoli
- 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 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
Colesterolo totale	< 200 mg/dl	200-239 mg/dl	>240 mg/dl
LDL	60-130 mg/dl	130-159 mg/dl	>160 mg/dl
HDL	60 mg/dl	35-45 mg/dl	<35 mg/dl
Trigliceridi	< 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.