

Come si cura la dislipidemia?

written by Redazione | 30 Ottobre 2020

Per le persone che soffrono di alterazione dei lipidi nel sangue (nella maggior parte dei casi eccesso) hanno un obiettivo: capire come curare la dislipidemia. La risposta sintetica e più semplice da fornire a chi è colpito da questa condizione: dieta equilibrata, stile di vita sani e sport aerobico. E poi, se la condizione lo richiede, è necessario un trattamento farmacologico per ridurre il livello di grassi.

Queste sono le cure utili contro la dislipidemia in termini generali. Ma è chiaro che se si vuole affrontare l'argomento in modo completo non possiamo accontentarci di questo.

Il consiglio di base è questo: ogni persona deve essere visitata e curata dopo una visita specializzata, i problemi cardiovascolari legati alla presenza di grassi in eccesso nelle arterie possono essere scongiurati solo in questo modo. Ma è anche vero che esistono dei consigli di base per capire come prevenire e curare la dislipidemia. Da dove iniziamo? Meglio fare un passo indietro.

Cos'è la dislipidemia e cosa comporta per l'uomo

Con il termine dislipidemia intendiamo tutte le alterazioni dei lipidi nel sangue. In questa condizione possiamo trovare livelli bassi di [colesterolo buono HDL](#) - lipoproteine ad alta densità, ovvero High-Density Lipoprotein - ma anche e soprattutto eccessi di quello cattivo. Vale a dire?

Sono le lipoproteine a bassa densità, LDL. Quest'ultime sono particolarmente pericolose per la salute umana perché il colesterolo può provocare diversi disturbi al sistema cardiocircolatorio fino a provocare infarti e ictus. Senza dimenticare trombi legati allo stacco della [placca aterosclerotica](#).

Perché curare le dislipidemie del sangue?

Anche se l'ipercolesterolemia, la bassa concentrazione di colesterolo buono, può essere un problema per l'uomo è l'eccesso di lipidi nel sangue il problema più importante da tamponare. Questa condizione, infatti, comporta un aumento dei depositi ateromatosi costituiti da colesterolo e trigliceridi.

Tutto ciò conduce a un restringimento dei vasi circolatori o a un distacco di questi elementi con conseguenze disastrose per il corpo umano: trombi, cardiopatia ischemica, infarto, vasculopatia.

L'ipercolesterolemia è ancora oggi un problema tipico dei paesi industrializzati, anche se la scarsa possibilità di accedere a cibi salutari interessa paesi [in via di sviluppo e del Terzo Mondo](#).

Quali sono le cause e i sintomi?

Spesso si parla di condizioni genetiche che portano alle varie forme di dislipidemia, con relativo eccesso di lipidi o scarsa presenza di colesterolo buono (HDL). Sono le forme di dislipidemia genetica e, come suggerisce www.msdmanuals.com, riguardano sia gli eccessi che le carenze:

"Le cause primarie sono rappresentate da mutazioni genetiche singole o multiple che determinano un'eccessiva produzione o una difettosa eliminazione di trigliceridi e di colesterolo LDL, oppure una ridotta produzione o un'eccessiva eliminazione di HDL".

Questa condizione, seppur diffusa, è la principale causa delle dislipidemia nei bambini. Quella degli adulti è collegata soprattutto alle cause secondarie di questa condizione che si riflettono soprattutto nello stile di vita sedentario, abuso di determinati cibi, fumo e alcol. Purtroppo i sintomi di questa condizione non sono evidenti prima del sopraggiungere di gravi conseguenze. Per questo è ancora più importante seguire le regole fondamentali per prevenire la dislipidemia, che sono simili a quelle per far rientrare i valori non congrui con quelli di uno stato di buona salute.

Come curare la dislipidemia



Photo by [Mykenzie Johnson](#) on [Unsplash](#)

Che sia ipercolesterolemia o ipocolesterolemia, quindi eccesso o carenza di un determinato tipo di colesterolo nel sangue, il primo consiglio è quello di rivolgersi a un medico specializzato per gestire, in primo luogo, le analisi necessarie per capire l'eventuale problema. Poi c'è bisogno della cura.

Una cura adeguata. Che in alcuni casi prevede la presenza di alcuni farmaci. Ma spesso la soluzione è rivolta verso tre grandi rami della gestione individuale delle abitudini alimentari e motorie.

Cura senza farmaci

Tra le principali cure non farmacologiche abbiamo lo studio di una dieta adeguata alla condizione. Quel che bisogna evitare è un'alimentazione ricca di calorie, grassi saturi e trans.

Quest'ultimi sono polinsaturi o monoinsaturi presenti nei prodotti processati come salsicce, formaggi ma anche merendine, biscotti e tutti quei prodotti che devono avere un tempo prolungato di mantenimento. Perché tutto questo rappresenta un problema? Ce lo suggerisce www.heart.org:

"Trans fats raise your bad (LDL) cholesterol levels and lower your good (HDL) cholesterol levels. Eating trans fats increases your risk of developing heart disease and stroke. It's also associated with a higher risk of developing type 2 diabetes".

I grassi trans aumentano i livelli di colesterolo cattivo (LDL) e abbassano quello buono (HDL). La sintesi: mangiare grassi trans aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiache e ictus. È anche associato a un rischio più elevato di sviluppare il diabete di tipo 2. Quindi, come muoversi?

Bisogna limitare i grassi animali e i cibi trattati, i come salumi. Meglio consumare pesce e carne bianca, verdure e cibi cucinati senza frittura ma al vapore, alla piastra o al forno. Ovviamente se si è in presenza di una persona in sovrappeso bisogna valutare la presenza di una dieta ipocalorica.

A tutto questo si aggiunge una buona attività aerobica in palestra, questo aumenta il colesterolo buono. In più bisogna eliminare tutte le cause legate a uno stile di vita poco sano come il fumo di sigaretta o l'abuso di alcool, alimenti ricchi di zucchero e fonti di stress.

Cura con i farmaci

Questa opzione riguarda soprattutto i casi in cui la dislipidemia non può essere più gestita con le buone abitudini a tavola o in palestra. Senza dimenticare il monitoraggio costante del peso.

I farmaci usati per le dislipidemie sono soprattutto quelli con le statine per abbassare il colesterolo, i trigliceridi o entrambi. Insomma, quando c'è molto grasso nel sangue. Gli effetti collaterali possono essere anche importanti, quindi bisogna assumerli sempre sotto il controllo di un medico specialista.

Infine, nuove e numerose evidenze suggeriscono anche la possibilità di curare l'ipercolesterolemia lieve attraverso l'uso dei nutraceutici e/o degli integratori alimentari (ne abbiamo parlato più approfonditamente [qui](#) e [qui](#)).

Qual è la soluzione migliore?

Quella che viene proposta dal medico, la persona che si occupa della salute e degli equilibri del proprio sangue. Ogni persona è diversa ed ogni cura deve essere calibrata sul paziente.

Ogni decisione deve essere presa in questa direzione ma c'è un punto da sottolineare. Avere uno stile di vita sano, senza eccessi alimentari ed evitando cibi grassi, comprendendo una buona attività fisica vuol dire fare già tanto per prevenire e curare la dislipidemia.