



# A proposito di...

## Lipidi e Aterosclerosi

### Una semplice guida per prevenire la Malattia Ischemica Cardiaca

#### MANTIENI

Colesterolo (mg%):

- Col totale < 200
- LDL (il cattivo) < 100 e talvolta vicino a 70
- HDL (il buono) > 40 per i maschi e > 50 per le donne

Altri Lipidi

- NonHDL COL da tenere vicino a 100 mg dl

#### RICORDA.

**Ci sono altri tipi di lipidi, molto importanti, che bisogna in certi casi ricercare.**

- Apolipoproteina A1
- Apolipoproteina B
- Lp(a)

Il nostro corpo, per funzionare bene, ha bisogno della presenza di una certa quantità di **LIPIDI (o GRASSI)**. Il **colesterolo** ed i **Trigliceridi** fanno parte di queste sostanze.

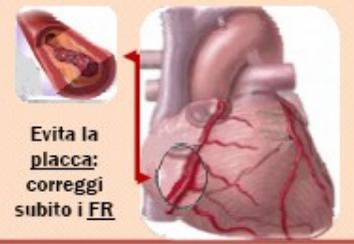
Ma che quantità dobbiamo averne nell'organismo? La risposta è solo apparentemente semplice: un livello "normale". Il fatto è che ogni persona ha un suo livello di normalità, come dire che ne ha bisogno di una certa quantità e che quella stessa quantità per un'altra persona può essere troppa. Quando i lipidi sono in eccesso diventano dannosi: una delle conseguenze è l'**aterosclerosi**, soprattutto delle arterie del cuore (Le "CORONARIE", donde aterosclerosi coronarica o malattia Ischemica Cardiaca (MIC). I valori riportati qui a lato o che si leggono nei referti di laboratorio sono orientativi.

#### Qual è il ruolo dei Trigliceridi e del Colesterolo nello sviluppo della MIC?

- Ci sono 2 tipi di principali di colesterolo nel nostro organismo: il Colesterolo "cattivo" (LDL-Col) e quello "buono" (HDL-Col). Il LDL\_Col viene trasportato nel sangue e viaggia verso tutti gli organi: ha una grande capacità di depositarsi nella parete delle arterie. Il HDL-Col fa il contrario: preleva LDL-Col dalle arterie e lo trasporta al fegato che lo elimina.
- I Trigliceridi sono lipidi molto comuni e sono usati soprattutto per fornire energia.
- Se Trigliceridi e LDL sono in eccesso per quella persona tendono a ostruire le arterie in quanto si depositano massivamente nella loro parete.
- Alti livelli di HDL sono protettivi per le coronarie perché le liberano dall'eccesso di LDL.

- 1) Quali sono livelli di LIPIDI per me non dannosi?
- 2) Come faccio a saperlo?
- 3) Chi dovrebbe dirmelo?
- 4) Se sono per me alti posso misurare quanto pericolosi sono?
- 5) Che sia possibile curarli poi?
- 6) Già, ma a che livelli debbo portarli?

Arteria coronarica chiusa da una Placca Aterosclerotica con coagulo



### Che cos'è l'Aterosclerosi e come si sviluppa

- Ci credi o no, l'aterosclerosi comincia in giovane età e progredisce lentamente con gli anni: i fattori di rischio l'accelerano molto. In particolare lo fanno i trigliceridi, le LDL e altri materiali lipidici.
- Questi tendono a penetrare e a depositarsi nella parete delle arterie creando un materia-

le vischioso più o meno consistente: si forma così la "placca" che piano piano finirà con l'ostruire l'arteria, sporgendo nel lume della stessa. L'arteria si indurisce e si restringe e il sangue non può più scorrere liberamente.

- L'arteria danneggiata dalla placca si difende con una **infiammazione**, naturale risposta del nostro organismo al danno. Solo che in questo caso l'infiammazione non è una buona difesa in quanto per suo effetto la placca si indebolisce e con il tempo può rompersi riversando il suo contenuto nel flusso che così va a tappare le arterie più a valle.

#### Un aiuto

Il livello dei tuoi lipidi cambia a seconda di quanti Fattori di Rischio per Aterosclerosi coronarica hai.

Elenchiamoli:

- A) Familiarità, età e sesso
- B) Fumo e pressione arteriosa
- C) Diabete e Obesità
- D) Sedentarietà, alimentazione
- E) Presenza di placche aterosclerotiche in qualche arteria.

#### RAMMENTA.

**Quando l'aterosclerosi colpisce le arterie coronariche si ha come conseguenza l'angina pectoris e/o l'infarto del miocardio.**

#### Perché l'aterosclerosi ha un effetto tanto dannoso?

- E' molto semplice il motivo del danno: esso è dovuto alla riduzione dell'afflusso del sangue a valle del tratto di arteria colpita. Ciò avviene in due modi:
  - ♦ o le arterie si restringono riducendo il passaggio del sangue gradualmente e sempre di più, fino a che si arriva alla chiusura completa;
  - ♦ oppure la placca si rompe e il materiale che fuoriesce viene trascinato a valle e va a ostruire le arterie più in periferia;
  - ♦ in entrambi i casi si ha riduzione dell'apporto di sangue nella zona che quella arteria nutre; verranno quindi a mancare:
    - ♦ l'ossigeno e le sostanze nutritive necessarie alla vita del tessuto irrorato,
    - ♦ la pulizia che il sangue fa in quel tessuto asportando i prodotti tossici o comunque non più utili che vi si possono formare.