

ABBASSO IL COLESTEROLO

**Con fiducia
di fronte al medico...**

**Insieme per gestire
al meglio il colesterolo**



La presenza di alti livelli di colesterolo LDL o “cattivo” è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. Il monitoraggio dei livelli di colesterolo è molto importante per proteggere la salute.



Cosa chiedere al medico di famiglia o al cardiologo durante la visita



Come posso conoscere i miei livelli di colesterolo?

- Cos'è il colesterolo? Qual è la differenza tra LDL (cattivo) e HDL (buono)?
- Quali sono i valori del mio colesterolo LDL (cattivo) e HDL (buono)?
- Quali sono i valori ideali e quelli a cui prestare attenzione?
- Perché il mio colesterolo LDL è alto? Può dipendere da una predisposizione genetica?
- Ci sono sintomi da tenere sotto controllo?
- Con che frequenza devo fare le analisi?



Come posso ridurre i livelli del mio colesterolo?

- Quali sono le principali terapie, come agiscono e quanto durano?
- Quanto è importante seguire correttamente le indicazioni di trattamento?
- Possono esserci effetti collaterali?
- L'utilizzo di altri farmaci o di particolari cibi può interferire con la terapia?
- È sufficiente modificare lo stile di vita o sono necessari anche farmaci specifici?
- Cosa succede se il farmaco non funziona?



Come posso migliorare la salute del cuore?

- Come posso migliorare il mio stile di vita?
- Quale alimentazione posso seguire?
- Quanta e quale attività fisica è consigliata?
- La salute del cuore può influenzare il benessere psico-fisico e generare ansia?
- Ci sono altri fattori di rischio a cui è necessario prestare attenzione?



Scarica questa lista e portala con te alla prossima visita con il tuo medico