

ABBASSO **IL COLESTEROLO**

**Tieni sotto controllo
i livelli di colesterolo
per proteggere il tuo cuore**



Colesterolo: quanto ne sai?

Il colesterolo è una sostanza grassa prodotta principalmente dal nostro fegato e necessaria al corretto funzionamento dell'organismo. Ma quando è in **eccesso** (ipercolesterolemia), può diventare dannoso.¹

1. Guo, J. "Cholesterol metabolism: physiological regulation and diseases", Frontiers in Physiology 2024 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10893558/>



Colesterolo LDL

"cattivo"

Può accumularsi nelle arterie, formando nel tempo **placche aterosclerotiche** che ostacolano o bloccano il flusso sanguigno, aumentando il rischio di malattie cardiovascolari.



Colesterolo HDL

"buono"

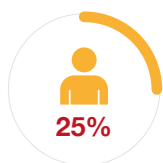
Aiuta a **proteggere la salute del cuore**, trasportando l'eccesso di colesterolo verso il fegato, l'unico organo in grado di eliminarlo.²

2. <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/hdl-good-ldl-bad-cholesterol-and-triglycerides>



Trigliceridi

Sono un'altra tipologia di grasso presente nel nostro organismo e un'importante fonte di energia. Ma se in eccesso e combinati ad alti livelli di colesterolo LDL aumentano il rischio cardiovascolare



degli italiani
soffrono di
ipercolesterolemia³



degli italiani
dichiarano di soffrire di
ipercolesterolemia⁴



più colpite
le donne⁵

Questi numeri mettono in evidenza una sottostima del problema, che espone tante persone, che non sanno di avere il colesterolo LDL alto, a un rischio maggiore di infarto e ictus.

3, 5. Istituto Superiore di Sanità (EpiCentro), Colesterolo e ipercolesterolemia - Aspetti epidemiologici, "Ipercolesterolemia in Italia", (dati raccolti 1998-2002, Progetto Cuore) <https://www.epicentro.iss.it/colesterolo/epidemiologia>. 4. Dati dell'Osservatorio Passi.

» **Lo stile di vita**, cioè il tipo di **alimentazione** e la maggiore o minore **attività fisica**, la presenza di **malattie metaboliche**, la **genetica** e l'**età** possono influenzare i livelli di colesterolo.

Come gestire gli alti livelli di colesterolo LDL (ipercolesterolemia)

Tenere sotto controllo i livelli di colesterolo, in particolare quello LDL è fondamentale per prevenire:



Malattie ischemiche cardiache

Infarto del miocardio e angina pectoris



Malattie cerebrovascolari

Ictus ischemico

Rivolgiti al tuo medico:

ti aiuterà a definire l'obiettivo di colesterolo da raggiungere e il modo migliore per farlo.

Se hai già avuto un **infarto** o un **ictus**, conoscere e tenere sotto controllo i **valori del colesterolo** è essenziale per **ridurre il rischio** di un nuovo **evento cardiovascolare**.

» **Segui sempre le indicazioni del medico. Proteggi il tuo cuore!**



ACNAP
Association of Cardiovascular
Nursing & Allied Professions



ITACARE-P
ITALIAN ALLIANCE FOR CARDIOVASCULAR
REHABILITATION AND PREVENTION



SIPREC
società italiana per la
prevenzione cardiovascolare

Con il sostegno di



Mended Hearts
Europe