

# **ABBASSO** **IL COLESTEROLO**

***Nel bene e nel male,  
resta amico del tuo cuore:***  
*Stile di vita, abitudini e terapie*



Quando i livelli di colesterolo totale superano i valori desiderabili si parla di **ipercolesterolemia**.



Intervenire precocemente è fondamentale per ridurre il rischio di eventi cardiovascolari, come infarto e ictus.

## Prevenzione primaria

È un'arma fondamentale per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Servono scelte quotidiane concrete per seguire uno **stile di vita** adeguato.



### Alimentazione sana

riduci il consumo di alimenti ricchi di grassi saturi, preferisci alimenti vegetali che aiutano a mantenere il cuore sano



### Pratica un'attività fisica regolare

circa 150 min a settimana (preferibilmente attività aerobica) secondo le indicazioni del medico



### Limita il consumo di alcol

non superare le due unità al giorno



### Tieni sotto controllo il peso

attraverso alimentazione sana e attività fisica regolare



### Evita il fumo

## Prevenzione secondaria

Insieme a un corretto stile di vita, per chi ha già avuto un evento cardiovascolare come infarto o ictus, **terapie farmacologiche specifiche** e **monitoraggio dei valori** sono validi alleati per evitare ulteriori eventi.



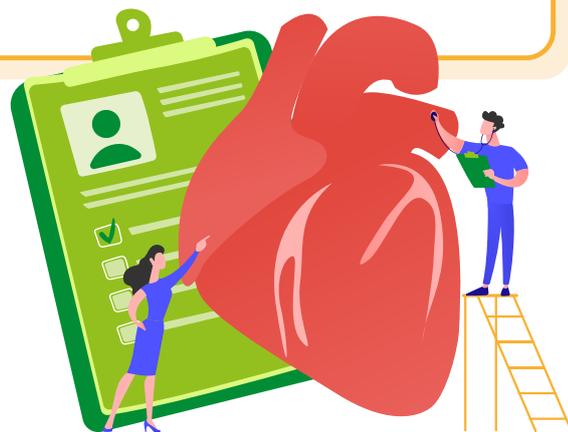
### Segui con costanza le terapie prescritte



### Cerca di raggiungere e mantenere i livelli target di colesterolo e pressione arteriosa



### Monitora regolarmente i valori con l'aiuto del medico



## Aderenza terapeutica:

### seguì correttamente le indicazioni del medico



**Assumi i farmaci**  
nei dosaggi  
e agli orari indicati



**Non sospendere**  
il trattamento  
senza indicazioni mediche



**Rispetta la durata**  
della terapia  
prescritta



**Segui le raccomandazioni**  
su dieta, attività fisica  
o stili di vita

Secondo l'ultimo Rapporto OsMed dell'Agencia Italiana del Farmaco, **solo il 44% dei pazienti in trattamento con farmaci ipolipemizzanti aderisce alle terapie prescritte.**

Essere aderenti è fondamentale per l'efficacia della cura: una scarsa aderenza può ridurre i benefici del trattamento, peggiorare la malattia o aumentare il rischio di complicanze.



Fonte: Rapporto OsMed 2023



## Terapie farmacologiche per la gestione del colesterolo LDL

### STATINE

Bloccano un enzima coinvolto nella produzione di colesterolo da parte dell'organismo.

### Inibitori dell'ACL (adenosina trifosfato-citrato liasi)

Raccomandato nei pazienti che non possono assumere statine per raggiungere l'obiettivo di C-LDL.

### Inibitori selettivi dell'assorbimento del colesterolo

Limitano l'assorbimento del colesterolo da parte dell'organismo.

### Inibitori di PCSK9

Aumentano la capacità di eliminare il colesterolo LDL o "cattivo" da parte dell'organismo.

### Resine che sequestrano gli ACIDI BILIARI

Bloccano l'assorbimento degli acidi biliari e costringono il fegato a usare colesterolo dal sangue per produrne di nuovi, riducendo i livelli di C-LDL.

**Per la buona riuscita del percorso di cura e trattamento è essenziale seguire attentamente le indicazioni del medico ed essere costanti nell'assunzione della terapia prescritta.**

Fai sempre riferimento al tuo medico se hai dubbi sulla corretta gestione del colesterolo.