



Guida pratica

COLESTEROLO ALTO

Per rendere più facile a tutta la famiglia la comprensione di cosa sia il colesterolo alto





Guida pratica per il COLESTEROLO ALTO

INTRODUZIONE

Capire cosa sia il colesterolo e il ruolo che svolge nella salute e nelle malattie cardiovascolari può non essere facile.

È importante capire cosa sia il colesterolo e conoscerne valori e rischi in caso di livello elevato, in particolare dell'LDL, comunemente noto come "colesterolo cattivo". Il colesterolo alto non affrontato correttamente può portare a seri problemi cardiovascolari come l'infarto o l'ictus. Per ridurre questo rischio si possono fare però diverse cose. Con un aiuto adeguato è possibile migliorare la propria salute e vivere una vita sana dal punto della prevenzione cardiovascolare.

Questa *Guida pratica* intende aiutare te e i tuoi cari a capire il colesterolo, conoscerne i valori e proporre strategie e strumenti per migliorare la salute di ciascuno.

Conoscendo le tue condizioni e seguendo i *Sette passi per diventare un paziente consapevole*, potrai collaborare efficacemente con i tuoi medici e la tua rete di assistenza. Lavorare insieme può aiutarti a gestire efficacemente la tua salute e a organizzarti in modo adeguato rispetto alle tue esigenze.



I SETTE PASSI PER DIVENTARE UN PAZIENTE CONSAPEVOLE:

SETTE PASSI PER I PAZIENTI

Scarica la
scheda [qui](#)



PASSO 1 Prendere Il Controllo

Utilizzando questa Guida, sarai tu attore principe nella gestione del tuo stato di salute e a fare il primo passo per diventare un paziente consapevole. All'interno della Guida troverai informazioni preziose, strumenti e risorse che ti aiuteranno a gestire il colesterolo e a ridurre i rischi.



PASSO 2 Informarsi

Conoscere è potere. Per essere veramente consapevoli è importante capire cosa significa una diagnosi di colesterolo alto. Parlare con il tuo medico e chiedigli dove puoi trovare informazioni affidabili per saperne di più.



PASSO 3 Conoscere I Propri Diritti

Molti pazienti sentono di dipendere da decisioni prese da altri senza essere ascoltati e di dover fare "quello che dice il medico". Se da un lato è fondamentale seguire il piano di trattamento, dall'altro è importante, quando necessario, conoscere e far valere i propri diritti di paziente.



PASSO 4 Far Parte Dell'équipe

Tu conosci te stesso meglio di chiunque altro. È importante poter discutere qualsiasi aspetto, problema o preoccupazione con la tua équipe sanitaria. Comunica chiaramente le tue esigenze e sii presente a tutte le visite.



PASSO 5 Ottenere Informazioni

Se hai bisogno di farmaci, interventi chirurgici o dispositivi medici, le domande non sono mai troppe. Il tuo medico e i professionisti sanitari sono a disposizione per garantire che tu ti senta sicuro del piano di trattamento, quindi fai tranquillamente tutte le domande necessarie fino a quando non avrai capito perfettamente.



PASSO 6 Esprimere Le Proprie Opinioni

La tua voce è importante. Le tue esigenze, le tue idee e le tue opinioni sono essenziali. Se ti senti confuso o a disagio riguardo una decisione del medico, faglielo presente.



PASSO 7 Prendere Decisioni Informate

Potresti imbatterti nell'espressione "processo decisionale condiviso". Si tratta di una comunicazione continua tra il paziente e l'operatore sanitario, che ti rende parte attiva nelle decisioni sulle opzioni terapeutiche. Le tue preferenze contano, quindi prendi parte attivamente alle conversazioni sulla tua salute.



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7



PASSO 1



PRENDERE IL CONTROLLO

CAPIRE IL COLESTEROLO



[Video animato – guarda qui](#)

Se ti è stato diagnosticato il colesterolo alto, ti farai probabilmente molte domande. Capire il colesterolo può essere complicato, dato che è influenzato da molti fattori e può essere associato a un maggior rischio di malattie cardiovascolari.

Prendere il controllo inizia con la comprensione della situazione e di ciò che si può fare al riguardo. Questa *Guida* è qui per aiutarti. È il tuo compagno per acquisire fiducia, trovare sostegno e fare scelte informate, in altre parole per diventare un paziente consapevole. Tu sei più della tua diagnosi e il modo in cui andrai avanti è anche nelle tue mani.

Circa
IL 25%
degli Italiani

degli Italiani
**HA IL COLESTEROLO ALTO
E LE DONNE SONO LE PIÙ COLPITE**



PIÙ DELLA METÀ DEI
PAZIENTI NON SEGUE IL
TRATTAMENTO PRESCRITTO,
AUMENTANDO IL
Rischio di infarto e ictus



Fonte: Dati da Istituto Superiore di Sanità (EpiCentro), *Colesterolo e ipercolesterolemia - Aspetti epidemiologici, "ipercolesterolemia in Italia"*/Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA), *Osservatorio Nazionale sull'impiego dei Medicinali. L'uso dei farmaci in Italia. Rapporto Nazionale Anno 2023*



**CONOSCERE IL PROPRIO PROFILO LIPIDICO,
RICONOSCERE I RISCHI E COLLABORARE CON IL MEDICO
PER UN PIANO DI TRATTAMENTO ADATTO ALLE PROPRIE
ESIGENZE È FONDAMENTALE PER PROTEGGERE LA
SALUTE DEL CUORE.**



PASSO 1

PASSO 2



INFORMARSI

Una volta deciso di dare priorità alla salute e al benessere, il passo successivo è quello di informarsi. Imparare a conoscere il colesterolo, i suoi valori normali, i test diagnostici e le possibilità di trattamento consente di prendere decisioni informate sulla propria cura.

Essere informati è fondamentale per diventare un paziente consapevole. I pazienti che fanno parte della comunità di Mended Hearts Europe affetti da malattie cardiovascolari, insieme ai loro medici e ai loro cari, hanno toccato con mano che “sapere è potere”. Imparando a conoscere meglio la loro condizione, acquisiscono gli strumenti per avere un ruolo attivo nella loro cura e migliorare il loro benessere.

Nuotare nel mare di tutte le risorse disponibili può essere frustrante e rendere difficile sapere cosa è più adeguato al proprio caso. Questa Guida presenta informazioni essenziali sul colesterolo alto e su ciò che si può fare per rimanere il più possibile in salute. Leggendola, anche tu farai un passo avanti per diventare un paziente consapevole.

CHE COS'È IL COLESTEROLO?

Il colesterolo è una sostanza molle e simile a cera, analoga al grasso, che si trova nelle cellule dell'organismo e nel sangue¹. Fa parte di un gruppo di composti chiamati lipidi, che comprende anche i grassi.

È un luogo comune che il colesterolo sia qualcosa di “cattivo”. In realtà il colesterolo è essenziale per molte funzioni importanti come la costituzione della membrana cellulare, e la produzione di alcune vitamine e ormoni (come gli estrogeni e il testosterone). Il colesterolo è prodotto dal fegato, ma viene introdotto nell'organismo anche attraverso alimenti di origine animale come carne, latticini e uova.

Sebbene il colesterolo di per sé non sia dannoso, valori elevati di un suo determinato tipo, quello colesterolo lipoproteico a bassa densità (C-LDL), possono aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, tra cui la cardiopatia ischemica (che può portare all'infarto) e le malattie cerebrovascolari (che possono causare l'ictus), che sono tra le principali cause di morte in Europa e nel mondo².

Oltre il 50% degli adulti in Europa presenta valori elevati di colesterolo³ - i più alti al mondo - aumentando il rischio di malattie cardiovascolari rispetto a chi ha bassi valori di C-LDL. In Italia, gli adulti con alti livelli di C-LDL rappresentano il 21% degli uomini e il 23% delle donne⁴. Il colesterolo alto è un problema di salute importante, che riguarda sia i pazienti che le loro famiglie e il sistema sanitario.

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

2 Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), *Global Burden of Disease 2021: Findings from the GBD 2021 Study* (Seattle, WA: IHME, 16 maggio 2024).

3 M.-S. Mohamed-Yassin, N. Baharudin, S. Abdul-Razak, A. S. Ramli e N. M. Lai, "Global prevalence of dyslipidaemia in adult populations: a systematic review protocol", *BMJ Open*, 11.12 (2021), e049662, <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-049662>

4 Istituto Superiore di Sanità (EpiCentro), *Colesterolo e ipercolesterolemia - Aspetti epidemiologici, "Ipercolesterolemia in Italia"*, (dati raccolti 1998-2002, Progetto Cuore), Istituto Superiore di Sanità, accesso il 13 agosto 2025, <https://www.epicentro.iss.it/colesterolo/epidemiologia>.



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7



Colesterolo lipoproteico a bassa densità (C-LDL)

Il C-LDL viene spesso definito colesterolo "cattivo", perché valori elevati possono aumentare il rischio di malattie cardiache e ictus. Se la quantità di C-LDL nel sangue è eccessiva, può accumularsi sulle pareti delle arterie e dare luogo al processo noto come **aterosclerosi**.

Con il tempo questo accumulo forma la **placca**, una sostanza composta da colesterolo, grassi, calcio, fibrina (una sostanza che coagula il sangue) e scarti cellulari. La placca può restringere le arterie e ridurre il flusso sanguigno. Può anche rompersi, portando alla formazione di un coagulo di sangue. Se il coagulo blocca completamente il flusso sanguigno in un'arteria, può causare gravi problemi. Ad esempio, se l'ostruzione si verifica in un'arteria coronaria (che fornisce ossigeno e nutrienti al muscolo cardiaco), può provocare un infarto.



Colesterolo lipoproteico ad alta densità (C-HDL)

Il colesterolo HDL trasporta il colesterolo LDL al fegato dove viene eliminato, riducendone così i valori, anche se C-HDL trasporta solo una piccola parte del colesterolo nel sangue.

Valori più elevati di C-HDL possono migliorare la salute cardiovascolare, ed è per questo che è noto come colesterolo "buono".

Trigliceridi

I trigliceridi non sono un tipo di colesterolo, ma sono il tipo di grasso più comune nell'organismo. Si trovano in alcuni alimenti, ma l'organismo può produrli anche dai carboidrati assunti in eccesso, come zucchero, alcol, pane bianco, ecc.

I trigliceridi, come il colesterolo, non possono viaggiare nel sangue da soli, ma vengono trasportati sotto forma di lipoproteine. I trigliceridi forniscono energia all'organismo e l'eventuale eccesso viene immagazzinato nelle cellule adipose per essere utilizzato in seguito, in condizioni di digiuno.

Livelli elevati di trigliceridi sono spesso legati al sovrappeso o all'obesità. Altri fattori che possono aumentare i trigliceridi sono il fumo, l'inattività fisica e l'elevato consumo di alcolici e di carboidrati. Anche alcune condizioni di salute, come il diabete, e antecedenti familiari di trigliceridi alti possono avere un ruolo importante.

Sebbene i trigliceridi non aderiscano direttamente alle pareti delle arterie come il colesterolo, dei livelli elevati possono portare all'infiammazione delle arterie. Nel tempo si possono accumulare placche nelle arterie, aumentando il rischio di infarto o ictus.



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7



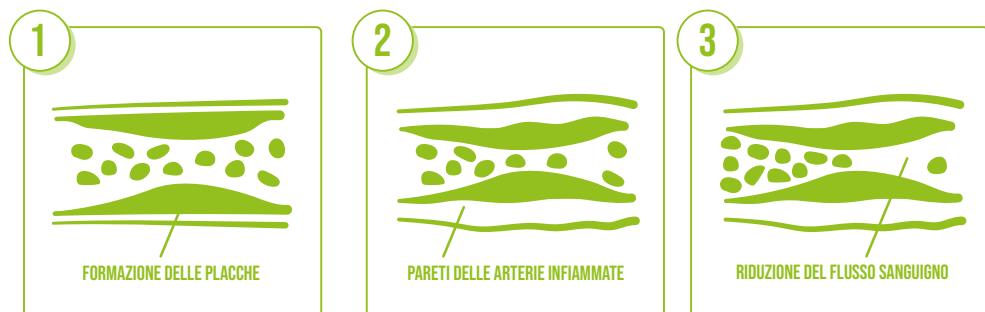
Quali sono i pericoli del colesterolo alto?

Anche se il colesterolo è essenziale per il funzionamento dell'organismo, una quantità eccessiva - nota come colesterolo alto, ipercolesterolemia o iperlipidemia - può essere dannosa. Il colesterolo in eccesso, insieme ai grassi e ad altre sostanze, può accumularsi nelle pareti interne delle arterie. Questo accumulo è chiamato placca e può restringere o ostruire le arterie, riducendo il flusso di sangue al cuore, al cervello o ad altre parti del corpo.

Questo processo è chiamato **aterosclerosi**. Se una placca si instabilizza, si può formare un coagulo di sangue che può ostruire completamente il flusso sanguigno e causare un infarto o un ictus, a seconda dell'arteria interessata.

L'aterosclerosi è la causa principale di molte malattie cardiovascolari, che sono tra le principali cause di morte in Europa e nel mondo⁵. Una condizione comune è la **malattia coronarica** (CAD), nota anche come coronaropatia o cardiopatia ischemica. La CAD si verifica quando le arterie che irrigano il cuore si restringono o si ostruiscono a causa dell'accumulo di placca, provocando un attacco cardiaco, detto anche infarto del miocardio.

Possono essere interessate anche altre arterie. Quando la placca si accumula nelle arterie carotidi, che apportano sangue al cervello, può causare un ictus. Quando colpisce le arterie delle gambe, può portare all'arteriopatia periferica, che spesso causa dolore.



⁵ World Heart Federation, World Heart Report 2023: Confronting the World's Number One Killer, 2023, World Heart Federation, Geneva. Available at: <https://world-heart-federation.org/wp-content/uploads/World-Heart-Report-2023.pdf>



PASSO 1

PASSO 2

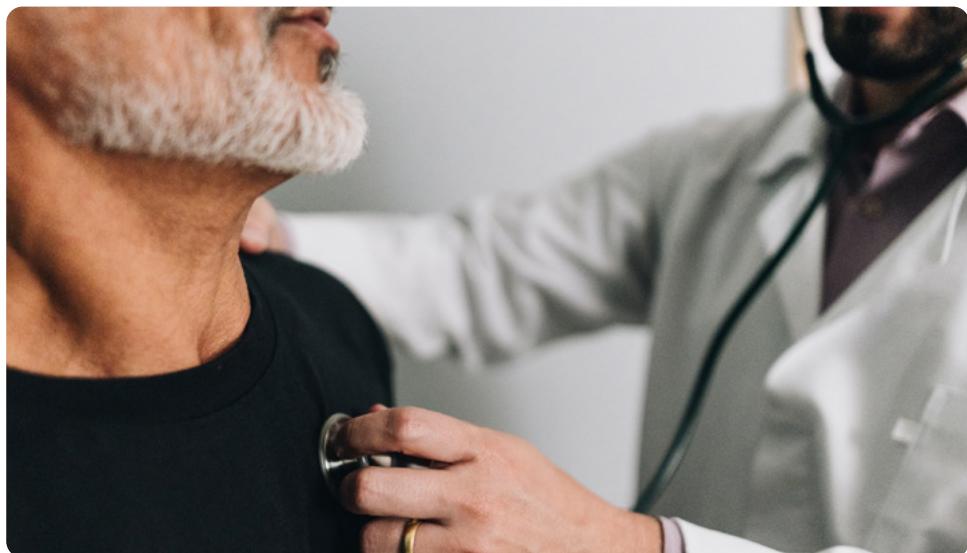
PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7



Cause del colesterolo alto

Circa un europeo su due, e in particolare un italiano su quattro, ha il colesterolo alto, che di solito viene definito come un livello di colesterolo totale superiore a 5 mmol/L (200 mg/dL)^{6,7}.

Il colesterolo alto può essere ereditario, come nel caso di una condizione chiamata ipercolesterolemia familiare (FH), o essere causato da scelte di vita non salutari, o da una combinazione di entrambi i fattori. Se in Europa una persona su 250-300 è affetta da FH⁸, la maggior parte delle persone sviluppa il colesterolo alto a causa di fattori legati allo stile di vita. Mantenere uno stile di vita sano per il cuore è importante e può aiutare a prevenire malattie cardiovascolari e a rallentare l'evoluzione delle malattie cardiache.

Tra le cause più comuni di colesterolo alto non ereditario nei paesi europei troviamo:



Alimentazione scorretta



Sovrappeso od obesità



Mancanza di attività fisica



Consumo eccessivo di alcol



Fumo o esposizione al fumo di tabacco

Guarda come prevenire il colesterolo alto [qui](#).

6 M.-S. Mohamed-Yassin, N. Baharudin, S. Abdul-Razak, A. S. Ramli and N. M. Lai, 'Global prevalence of dyslipidaemia in adult populations: a systematic review protocol', *BMJ Open*, 11.12 (2021), e049662, <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-049662>

7 Istituto Superiore di Sanità, *Colesterolo e ipercolesterolemia – dati epidemiologici*, Epicentro, ISS

8 European Atherosclerosis Society Consensus Panel, '2023 Update on European Atherosclerosis Society Consensus Statement on Homozygous Familial Hypercholesterolemia': Nuovi trattamenti e orientamenti clinici", *European Heart Journal*, 44.25 (2023), 2277-91 <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad197>.



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

Che cos'è l'ipercolesterolemia familiare?

L'FH è una malattia genetica caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di C-LDL fin dalla nascita. È ereditaria, cioè si trasmette in famiglia. Se un genitore ha la FH, c'è il 50% di possibilità che l'abbia anche il figlio. La FH è causata infatti da un gene dominante; questo significa che, se un genitore ne è portatore, anche se il gene dell'altro genitore è normale, il bambino nascerà comunque con la FH.

Si stima che in Europa una persona su 250-300 sia affetta da FH, ovvero sono colpiti più di 500.000 bambini e oltre 2 milioni di adulti, ma è stato diagnosticato solo il 20% circa delle persone con FH⁹.

Questo dato è importante perché, in assenza di una diagnosi e di un trattamento precoci, le persone affette da FH corrono un rischio maggiore di infarto e di altre malattie cardiovascolari in giovane età.

- ♥ Le persone che hanno ereditato un gene mutato possono avere un infarto o altre malattie cardiache già a 40 o 50 anni.
- ♥ Chi eredita due geni difettosi (uno da ciascun genitore) può avere problemi cardiaci nell'adolescenza o all'inizio dei 20 anni.

La FH è un po' diversa dal tipico C-LDL alto. Spesso presenta chiari segnali di allarme, come:

- ♥ livelli di C-LDL molto elevati (tra 193 mg/dL e 387 mg/dL, o superiori a 155 mg/dL nei bambini)
- ♥ storia familiare di attacchi cardiaci precoci o di colesterolo alto
- ♥ genitori con livelli di C-LDL alti e persistenti, anche se trattati
- ♥ segni fisici, come:
 - ♥ xantomi (noduli grassi sotto la pelle)
 - ♥ xantelasm (macchie gialle intorno alle palpebre)
 - ♥ arco corneale (anelli grigi, bianchi o giallastri vicino al margine dell'iride)

Poiché oltre l'80% delle persone affette da ipercolesterolemia familiare non sa di averla, spesso viene scoperta solo dopo un grave episodio cardiovascolare. Per questo motivo, nel 2022 un gruppo di organizzazioni europee di pazienti, società mediche e decisori politici si è riunito per affrontare la necessità di aumentare la consapevolezza ed elaborare piani per il futuro.

Per fortuna la FH può essere diagnosticata con un semplice esame del sangue. È importante anche parlare al medico della propria storia familiare di malattie cardiache, infarto e/o colesterolo alto. Se si sospetta l'ipercolesterolemia familiare, un test genetico può aiutare a confermare la diagnosi.

Con un trattamento precoce e regolare, le persone affette da ipercolesterolemia familiare possono vivere più a lungo e in migliori condizioni di salute.

9 Zambon, A. "L'ipercolesterolemia familiare eterozigote: la prima sfida per gli anticorpi monoclonali anti-PCSK9", G Ital Cardiol 2016;17(4 Suppl. 1):22S-30S, doi 10.1714/2254.24280



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

Segnali e sintomi del colesterolo alto

Di solito il colesterolo alto non presenta di per sé alcun sintomo. La maggior parte delle persone non se ne accorge, anche se i livelli di colesterolo sono elevati. Ma in rari casi, soprattutto nelle persone con colesterolo estremamente elevato, come quelle affette da ipercolesterolemia familiare (FH), possono essere presenti segni visibili (per maggiori dettagli, vedere il paragrafo FH).

Dato che il colesterolo alto è silenzioso, l'unico modo per conoscere i propri valori è fare un esame del sangue. Anche in assenza di segni o sintomi, nel corso del tempo la placca può accumularsi nelle arterie portando all'aterosclerosi. Il restringimento e l'indurimento delle arterie possono causare la malattia coronarica, che presenta sintomi come il dolore al petto (angina) durante l'attività fisica o anche a riposo.

In molti casi, il primo segnale di colesterolo alto è un episodio grave, come un infarto o un ictus. Per questo motivo è importante conoscere i segnali di allarme e cercare immediatamente aiuto in emergenza se vengono riscontrati.

Sintomi di un attacco cardiaco

COLESTEROLO, RISCHIO E VITA DOPO L'INFARTO

Ascolta la
testimonianza di una
paziente – [qui](#)



Dolore al torace:

la maggior parte degli attacchi cardiaci comporta un dolore o un senso di oppressione al centro del torace che dura più di qualche minuto o che passa e ritorna. La sensazione può essere di oppressione, pienezza o fastidio.



**Respiro
affannoso:**
può verificarsi
con o senza
dolore al petto.



Dolore in altre parti del corpo:

il fastidio può estendersi alle braccia, alla schiena, al collo, alla mascella o allo stomaco.



Altri sintomi:
ci si può anche
sentire storditi,
sudare freddo o
avere la nausea.



I SINTOMI DELL'INFARTO NELLE DONNE

ANCHE SE IL DOLORE TORACICO RIMANE IL SINTOMO PIÙ COMUNE, LE DONNE HANNO PIÙ PROBABILITÀ DEGLI UOMINI DI ACCUSARE RESPIRO AFFANNOSO, NAUSEA O VOMITO E DOLORE ALLA SCHIENA O ALLA MANDIBOLA.

Gli attacchi di cuore possono essere improvvisi e intensi, ma più spesso iniziano lentamente con un lieve fastidio. In questi casi non bisogna aspettare: di fronte a questi sintomi, rivolgersi subito ai servizi di emergenza.



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7



I sintomi dell'ictus

L'ictus è un'emergenza medica. Se tu o qualcun altro presentate uno di questi sintomi, chiama immediatamente i servizi di emergenza.



Improvvisa sensazione di **intorpidimento o debolezza** nel viso, nel braccio o nella gamba, soprattutto su un lato del corpo.



Improvvisa **confusione**, difficoltà a parlare o a capire.



Improvise **vertigini**, problemi di deambulazione, perdita di equilibrio o di coordinazione.



Cambiamenti improvvisi **della vista** in uno o entrambi gli occhi.

Diagnosi di colesterolo alto

Conoscere i propri valori. Il colesterolo alto non dà sintomi, ma può portare a condizioni gravi come malattie cardiache, ictus o altri problemi cardiovascolari. Per questo motivo è importante controllare regolarmente i livelli di colesterolo con un esame del sangue chiamato profilo lipidico (a digiuno).

Per fare l'esame a digiuno non si deve mangiare o bere nulla (tranne acqua) per circa 8 ore prima dell'esame. Questa semplice analisi richiede solo pochi minuti e misura:

♥ il colesterolo totale

♥ il colesterolo HDL

♥ il colesterolo LDL

♥ i trigliceridi

I risultati forniscono un quadro completo dei grassi (lipidi) presenti nel sangue.



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

Quali sono i valori normali di colesterolo e trigliceridi?

Negli adulti in buone condizioni di salute, senza malattie cardiovascolari note, il colesterolo andrebbe controllato una volta all'anno. In presenza di fattori di rischio come l'ipertensione, il fumo, il diabete o antecedenti familiari di malattie cardiache, il tuo professionista sanitario di riferimento ne controllerà i livelli più spesso.

I valori target di colesterolo possono variare in Europa, ma i valori di riferimento più comunemente utilizzati per un adulto in buone condizioni di salute in Italia sono¹⁰:

| | | | |
|--------------------|--|--|---|
| Colesterolo totale | inferiore a 5 mmol/L (200 mg/dL) | | |
| Colesterolo LDL | inferiore a 3,0 mmol/L (116 mg/dL) per persone altrimenti sane; OPPURE | inferiore a 2,6 mmol/L (100 mg/dL) per le persone a rischio moderato di malattia cardiovascolare | inferiore a 11,8 mmol/L (70 mg/dL) O ancora più basso per le persone che hanno un rischio elevato o molto elevato di malattia cardiovascolare |
| Colesterolo HDL | per gli uomini: superiore a 1,0 mmol/L (39 mg/dL) | per le donne: superiore a 1,2 mmol/L (47 mg/dL) | |
| Trigliceridi | un valore inferiore a 1,7 mmol/L (150 mg/dL) è considerato indice di un rischio minore | | |

NOTA: in Europa i valori di colesterolo sono generalmente misurati in millimoli per litro (mmol/L), ma possono anche essere espressi in milligrammi per decilitro (mg/dL).

Se i tuoi valori si discostano da quelli di riferimento, il medico ti spiegherà cosa significano e ti aiuterà a decidere il da farsi.

Perché il C-LDL è più importante

L'LDL-C è il principale responsabile dell'accumulo di placche nelle arterie, che portano all'aterosclerosi. Per questo motivo la riduzione del C-LDL è spesso l'obiettivo principale della cura. Se si è ad alto rischio di malattie cardiovascolari, il medico può fissare un obiettivo di C-LDL più basso, inferiore a 70 mg/dL.

Il medico esaminerà con te i risultati delle analisi, durante una visita o al telefono, e ti aiuterà a capirne il significato. Insieme discuterete se sono necessari cambiamenti nello stile di vita, farmaci o ulteriori esami.

Altri esami che possono essere raccomandati

In presenza di alti livelli di C-LDL o di altri fattori di rischio, il medico può prescrivere ulteriori esami, come il test del calcio delle arterie coronarie. Questo esame non misura il colesterolo, ma mostra se calcio e placca si sono accumulati nelle arterie e può aiutare a valutare il rischio complessivo di malattie cardiache.

10 Visseren FLJ, Mach F et al. 2021 European Society of Cardiology (ESC) Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J. 2021; 42(34):3227–3337.



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

Capire il rischio

È importante sapere che, per la salute del cuore, i valori di colesterolo sono solo una parte di un quadro più ampio. Questi valori indicano il rischio, o la probabilità, di essere colpiti in futuro da un infarto o da un ictus. Il rischio complessivo dipende tuttavia anche da altri fattori, come l'età, l'anamnesi familiare, lo stile di vita e la presenza di eventuali condizioni di salute, come il diabete o l'ipertensione. I valori di riferimento sopra indicati si riferiscono a persone in buona salute e a basso rischio di malattie cardiovascolari, ma il rischio individuale può essere più elevato in presenza di ulteriori fattori. Il medico curante può calcolare il rischio complessivo. Chiedigli di spiegarti i tuoi valori, in modo da capirne appieno il significato e sapere come gestire il rischio.

Che cos'è la Lp(a)?

Lp(a) indica la lipoproteina (a), un tipo di lipoproteina, ossia una particella del sangue che trasporta colesterolo, grassi e proteine. La Lp(a) viene prodotta nel fegato e si eredita da uno o da entrambi i genitori.

La Lp(a) è strutturalmente simile alle lipoproteine a bassa densità (LDL). È composta da altre due lipoproteine più piccole legate tra loro, tra cui un'apolipoproteina(a). Sebbene sia normale che la Lp(a) sia presente nel sangue, livelli elevati indicano un'infiammazione delle arterie e lo sviluppo di placche arteriose, che aumentano il rischio di infarto, ictus e altre malattie cardiovascolari.

La Lp(a) non è inclusa nelle analisi standard del colesterolo, ma il medico può prescrivere una specifica analisi del sangue per misurarla. I livelli di LP(a) sono per lo più determinati geneticamente, quindi in genere devono essere misurati solo una volta nella vita.

Il medico curante può consigliare di analizzare i livelli di LP(a) se:

- ♥ ci sono antecedenti familiari di Lp(a) elevata
- ♥ tu o un tuo familiare stretto avete avuto una cardiopatia precoce (prematura)
- ♥ è stata diagnosticata un'ipercolesterolemia familiare (FH).

Si stima che più del 30% delle persone affette da FH abbia anche livelli elevati di Lp(a).

Dall'inizio del 2025 sono in corso studi clinici per testare nuovi farmaci che potrebbero trattare la Lp(a) elevata. Anche se non esistono ancora cure approvate, si stanno facendo rapidi progressi.



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7



Trattamento del colesterolo alto

Esistono diversi modi per trattare il colesterolo alto, a seconda dei risultati di laboratorio del profilo lipidico e di altri fattori di rischio individuali che il medico terrà in considerazione.

Cambiamenti nello stile di vita

Il medico ti chiederà di modificare il tuo stile di vita (vedi più avanti in questa Guida) per favorire la salute del cuore, ridurre il colesterolo e prevenire le complicazioni. Adottare abitudini salutari per tutti, come un'alimentazione sana per il cuore, il regolare esercizio fisico e la limitazione o l'interruzione del consumo di alcol, può giovare anche alle persone con livelli di colesterolo elevati. Consulta il tuo medico per conoscere i cambiamenti allo stile di vita che ti saranno utili.

Farmaci

Sebbene molte persone siano in grado di controllare il colesterolo attraverso un'alimentazione sana e un'attività fisica regolare, altre possono avere bisogno di farmaci per portare i livelli di C-LDL e trigliceridi a valori sani.

Farmaci per il trattamento del colesterolo alto

Quando è necessario un trattamento farmacologico, il medico sceglierà insieme a te il piano di cura più adatto al tuo caso.

Esistono diversi tipi di farmaci che possono aiutare a ridurre il C-LDL e talvolta i trigliceridi. Questi farmaci possono essere utilizzati da soli o in associazione con altri, a seconda dei singoli casi. Ecco quelli più comunemente utilizzati:

Statine: riducono la quantità di colesterolo prodotta dal fegato, abbassando così il C-LDL e i trigliceridi. Secondo la Società Europea di Cardiologia, le statine riducono il rischio di infarto o ictus così come la necessità di interventi alle coronarie. Sono spesso il primo trattamento scelto per le persone ad alto rischio cardiovascolare.

Inibitori selettivi dell'assorbimento del colesterolo: questo farmaco agisce riducendo l'assorbimento del colesterolo nell'intestino. A volte viene utilizzato insieme a un'altra terapia in corso quando è necessaria un'ulteriore riduzione del C-LDL.

Inibitori dell'adenosina trifosfato-citrato liasi (ACL): come le statine, questo farmaco aiuta a ridurre la produzione di colesterolo nel fegato. Può essere utilizzato se le statine non sono adatte e l'ezetimibe da solo non è sufficiente.

Inibitori di PCSK9: (proteina della convertasi subtilisina/Kexin tipo 9) questi farmaci aiutano il fegato a rimuovere una maggiore quantità di C-LDL dal sangue impedendo la distruzione dei recettori LDL, che normalmente eliminano il colesterolo.

Resine che sequestrano gli acidi biliari: questi farmaci agiscono bloccando l'assorbimento degli acidi biliari nell'apparato digestivo e nel sangue. Costringono il fegato a utilizzare più colesterolo dal sangue per produrre



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

nuovi acidi biliari, contribuendo nel tempo a ridurre i livelli di C-LDL.

Farmaci per il trattamento dei trigliceridi alti

Fibrati: questi farmaci agiscono riducendo i livelli di trigliceridi nel sangue e stimolano il fegato a produrre maggiori quantità di C-HDL.

Icosapent etile: questo farmaco aiuta a diminuire i livelli di trigliceridi, diminuendo la loro produzione nel fegato e favorendo la loro eliminazione dal sangue.

Il piano di trattamento per il colesterolo alto è specifico per ogni persona e dipende da diversi fattori, tra cui i risultati delle analisi di laboratorio, il rischio complessivo di malattie cardiache o ictus, le allergie e l'idoneità di alcuni farmaci. Non tutti i farmaci funzionano allo stesso modo per tutti. In qualità di paziente consapevole, puoi svolgere un ruolo attivo comprendendo quali farmaci devi assumere, a cosa servono, quando e come prenderli (per esempio, a digiuno o a stomaco pieno, al mattino o alla sera), con quale frequenza e quali sono i possibili effetti collaterali.

**NON INTERROMPERE L'ASSUNZIONE DI UN FARMACO,
A MENO CHE NON SIA IL MEDICO A DIRTELO.**

**LE PERSONE CON LIVELLI ELEVATI DI LDL E
TRIGLICERIDI CHE INTERROMPONO L'ASSUNZIONE
DI STATINE HANNO UN RISCHIO SIGNIFICATIVAMENTE
MAGGIORE DI EVENTI CARDIOVASCOLARI RISPETTO
A CHI CONTINUA LA TERAPIA¹¹.**

Attieniti al tuo piano di trattamento. I farmaci funzionano correttamente solo se vengono assunti come prescritto, quindi è importante seguire esattamente le istruzioni del medico, senza apportare modifiche o aggiunte, a meno che il medico non sia d'accordo. Se il tuo piano attuale non funziona, non esitare a dirlo al tuo medico. Potrebbe essere necessario un altro farmaco o una modifica del dosaggio. Se si verificano effetti collaterali o inizi a sentirti peggio, è bene informare subito il tuo medico curante, in modo da trovare insieme una soluzione migliore.

¹¹ Llanes EJB, Thongtang N, Lee ZV, Hoa T, Yee OH & Sukmawan R. *Addressing adherence challenges in long-term statin treatment among Asian populations: Current gaps and proposed solutions*. American Journal of Preventive Cardiology. 2025;23:101019. doi: 10.1016/j.ajpc.2025.101019.



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

I 10 PRINCIPALI CONSIGLI SUI FARMACI



[Scarica i consigli qui](#)

Consigli per i farmaci

Siamo consapevoli che ricordarsi di prendere i farmaci e proseguire con costanza può essere impegnativo. Per questo motivo abbiamo incluso in questa pagina un opuscolo con i 10 consigli principali per l'assunzione di farmaci, condivisi da persone affette da malattie cardiache che sanno cosa funziona.

Oltre ai 10 consigli principali per i farmaci, ecco altri importanti suggerimenti per aiutarti a seguire il piano di trattamento:

- ✓ **Procurati le ricette in tempo:** rinnova le prescrizioni prima di finire le medicine.
- ✓ **Segui le istruzioni:** le etichette dei farmaci e le informazioni che li accompagnano contengono istruzioni su quando e come assumerli e con quale frequenza, nonché sulle precauzioni da osservare. Se le istruzioni non ti sembrano chiare, chiama immediatamente il medico o il farmacista per avere spiegazioni.
- ✓ **Segui sempre la tua terapia:** non interrompere mai la terapia senza prima consultare il medico. Se ci sono degli effetti collaterali, parlane con il medico per decidere il comportamento appropriato.
- ✓ **Creati nuove abitudini:** avere abitudini quotidiane può aiutarti a seguire meglio la terapia. Prova a prendere i farmaci alla stessa ora ogni giorno e collegali a qualcosa che già fai, come lavarti i denti o fare colazione. Avere abitudini regolari può aiutarti a seguire la cura senza nemmeno doverci pensare.
- ✓ **Prima di partire:** porta con te tutti i farmaci necessari e aggiungi qualche dose extra in caso di ritardi imprevisti. Se viaggi in aereo, tieni i farmaci nel bagaglio a mano e non metterli mai in stiva. Se starai via per molto tempo, chiedi al medico o al farmacista se è possibile prescrivere le medicine per più mesi. Inoltre è bene tenere presente che la disponibilità dei farmaci può variare da un Paese all'altro.
- ✓ **Ricette valide nell'Unione:** In base alle regole dell'Unione Europea (UE), una ricetta medica rilasciata in un Paese dell'UE è valida anche in tutti gli altri Paesi dell'UE e nello Spazio Economico Europeo (SEE), purché contenga alcune informazioni specifiche. Se stai programmando un viaggio lungo, parlane con il tuo medico. Tieni presente però che alcuni farmaci potrebbero non essere autorizzati alla vendita o disponibili in un altro Paese, anche all'interno dell'UE¹².
- ✓ **Farmaci falsi:** Sono farmaci che possono essere contaminati o etichettati in modo errato. Non correre il rischio: invece di migliorare la tua salute, possono danneggiarla! Se possibile, usa sempre la tua farmacia abituale e non acquistare mai farmaci da siti web o negozi online sconosciuti.
- ✓ **Farmaci non soggetti a prescrizione medica:** prima di iniziare l'assunzione di farmaci da banco (per esempio vitamine, farmaci per la tosse o il raffreddore), consulta il tuo medico curante. Alcuni di questi prodotti possono contenere sostanze che potrebbero interagire con i farmaci prescritti per il cuore. Ricorda che anche se un farmaco non richiede una ricetta medica non significa che sia privo di effetti collaterali.

IMPORTANTE:

IL POMPELMO E IL SUCCO DI POMPELMO POSSONO AUMENTARE IL LIVELLO EMATICO DELLE STATINE E LA POSSIBILITÀ DI EFFETTI COLLATERALI.

12 Commissione Europea, "Presentare una ricetta in un altro Paese dell'UE", La tua Europa, Disponibile online https://europa.eu/youreurope/citizens/health/prescription-medicine-abroad/prescriptions/index_en.htm



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7



PASSO 3



CONOSCERE I PROPRI DIRITTI

Anche un paziente consapevole può avere timore di fare domande o esprimere dubbi, ma invece è importante farlo. È in gioco la tua salute e tu sei la persona migliore per gestirla in modo adeguato. Come paziente, hai dei diritti che devono essere rispettati.

Hai il diritto di:

- ♡ essere considerato parte dell'équipe che ti cura
- ♡ fare domande e ricevere risposte
- ♡ esprimere le tue preoccupazioni ed essere ascoltato
- ♡ poter accedere facilmente alle annotazioni e cartelle cliniche che ti riguardano
- ♡ chiedere una seconda opinione medica
- ♡ suggerire alternative
- ♡ avere fiducia nel personale sanitario che ti segue
- ♡ cambiare idea
- ♡ se una decisione non ti convince, puoi chiedere che venga riesaminata, conoscere i tuoi diritti e insistere affinché vengano rispettati



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7



PASSO 4



FAR PARTE DELL'EQUIPE

Far parte dell'équipe che ti cura può sembrare strano, soprattutto se si è abituati a vedere il personale medico come il soggetto che ha tutte le risposte. I medici e gli infermieri hanno competenze mediche, ma tu hai qualcosa di altrettanto importante: *la conoscenza di te stesso*. Tu conosci meglio di chiunque altro il tuo stile di vita, le tue esigenze, le tue preferenze e ciò che è veramente importante per te.

Anche se può essere più semplice seguire le indicazioni del personale sanitario, i pazienti tendono a comportarsi meglio e ad attenersi al piano di trattamento quando sono attivamente coinvolti nella loro cura. Oggi i medici incoraggiano la partecipazione dei pazienti.

Se fai domande, esprimi le tue opinioni e comunichi quello che funziona (o non funziona) nella tua vita quotidiana, la cura diventa più specifica e più efficace. Non esitare a parlare o a suggerire modifiche se qualcosa non ti sembra giusto. Non sei solo un paziente, ma una parte fondamentale dell'équipe.



PASSO 5



OTTENERE INFORMAZIONI

PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

Hai già completato il Passo 2 informandoti, ma possono essere necessarie altre informazioni da parte del personale sanitario per gestire efficacemente la tua salute. Il quinto passo per diventare un paziente consapevole è quindi assicurarsi di capire tutto ciò che è possibile sulla patologia, non solo gli aspetti generali, ma anche come ti riguarda personalmente e cosa puoi fare al riguardo.

Prendi in considerazione questi suggerimenti per le domande da porre al tuo medico e parla anche delle tue preoccupazioni. Scrivere man mano le tue domande ti aiuterà a ricordarle. Portale con te alle visite e, se ti vengono in mente nuove domande, annotale e portale con te alla visita successiva.

- ♥ Quali sono i miei valori di colesterolo e cosa significano?
- ♥ Qual è il mio rischio di malattia cardiovascolare?
- ♥ Con quale frequenza devo controllare i livelli di colesterolo?
- ♥ Quali modifiche devo introdurre nella mia dieta per ridurre il colesterolo? Dove posso trovare maggiori informazioni su un'alimentazione sana per il cuore?
- ♥ Qual è il mio peso forma?
- ♥ Quali sono gli esercizi e le attività fisiche più indicati per me, che mi aiuteranno a migliorare i livelli di colesterolo?
- ♥ Sono una persona a maggior rischio di malattie cardiache o ictus? Se sì, devo prendere altri farmaci?
- ♥ Quali sono i rischi e i benefici di ciascuna opzione terapeutica?
- ♥ Cosa devo fare se sto assumendo dei farmaci e il mio colesterolo rimane troppo alto?
- ♥ Cosa devo fare per tenere sotto controllo i miei valori di colesterolo?
- ♥ Ho la FH?

I 5 PRINCIPALI
CONSIGLI
PER TROVARE
INFORMAZIONI
AFFIDABILI



Scarica i consigli [qui](#)



PASSO 6



ESPRIMERE LE PROPRIE OPINIONI

PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

Nel Passo 4 hai capito l'importanza di essere parte integrante dell'équipe di cura. Il sesto passo per diventare un paziente consapevole è imparare a esprimere la propria opinione all'interno dell'équipe.

Esprimersi può essere difficile, soprattutto se non si è d'accordo con il proprio medico. Ma essendo un elemento prezioso dell'équipe, puoi esprimere la tua opinione in modo rispettoso. Non devi avere l'impressione di infastidire o di essere un paziente difficile. Ricorda: il tuo contributo è essenziale perché sei tu a convivere con un problema cardiaco. Le tue esigenze, preferenze e preoccupazioni sono importanti.

Ecco 10 buoni consigli di pazienti su come comunicare con il personale sanitario:

- 1** Essere chiari sui propri obiettivi di salute e specifici su ciò che si vuole sapere.
- 2** Continuare a fare domande finché non si capisce.
- 3** Imparare a conoscere le proprie condizioni di salute per essere preparati meglio.
- 4** Scegliere il medico giusto per sé e prendere in considerazione la possibilità di avere un secondo parere, se necessario.
- 5** Chiedere informazioni sul modo migliore di comunicare con il medico.
- 6** Fare un elenco di domande e portarlo con sé alle visite.
- 7** Chiedere al proprio medico informazioni e supporti per saperne di più.
- 8** Ricordare di essere il maggior esperto della propria salute: comunicare i propri pensieri e le proprie opinioni.
- 9** Portare qualcuno con sé alle visite che potrà aiutare a capire e ricordare meglio le informazioni.
- 10** Non aspettare la prossima visita per fare domande o esprimere dubbi: contatta subito il medico quando qualcosa ti preoccupa.



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7



PASSO 7



PRENDERE DECISIONI INFORMATE

Il passo finale per diventare un paziente consapevole è quello di mettere insieme tutti i dati e prendere le decisioni giuste per te. Informandoti, collaborando con l'équipe e sapendo che le tue opinioni contano, puoi sentirti più sicuro e coinvolto nella tua cura. Essendo consapevoli, si possono fare scelte informate sulla cura. Quando tu e la tua équipe medica siete d'accordo sul piano di cura, ti sarà più semplice seguirlo.

La prossima parte illustra le cose da fare e le modifiche che si possono introdurre nello stile di vita per vivere in modo sano e tenere sotto controllo il colesterolo.

Vivere con il colesterolo alto

Se hai il colesterolo alto, non sei solo: in Europa ne soffre circa una persona su due¹³. Sia che ti sia stata appena diagnosticata una malattia cardiovascolare, sia che tu abbia già avuto un infarto o un ictus, ci sono cose che puoi fare per proteggere la tua salute.

La gestione del colesterolo è importante per prevenire un altro attacco cardiaco o per impedire il peggioramento della situazione. Per fortuna ci sono molte cose che si possono fare per ridurre il rischio.

Prima di affrontare i cambiamenti dello stile di vita, è utile fissare obiettivi chiari per la salute. Conoscere i tuoi obiettivi — come abbassare il colesterolo, sentirti meglio ogni giorno o prevenire un altro problema cardiaco — ti aiuta a muoverti nella giusta direzione. Inizia parlando di questi obiettivi con il tuo professionista sanitario di riferimento. Anche piccoli passi possono portare a grandi miglioramenti se hai un obiettivo e il giusto supporto.

¹³ Mohamed-Yassin et al., *Global prevalence of dyslipidaemia*, BMJ Open, 2021.



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

Scrivi qui i tuoi obiettivi di salute:



PASSO 1

PASSO 2

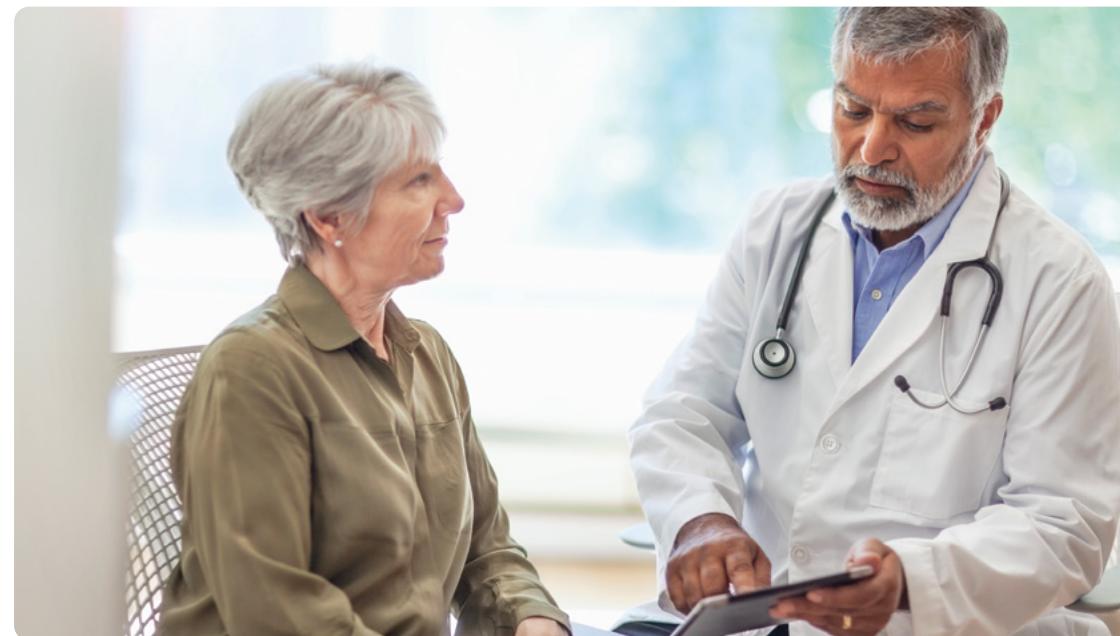
PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7



1. Seguire il piano di trattamento.



Hai sviluppato una buona strategia terapeutica insieme alla tua équipe medica, come, ad esempio, modifiche alla dieta, attività fisica e farmaci. È molto importante seguire il piano di trattamento e parlare con il medico delle eventuali modifiche necessarie.

Tieni presente che il piano deve essere adatto alle tue esigenze. Se osservi effetti collaterali dei farmaci, se hai domande o dubbi, o se qualcosa non va bene o peggiora, chiama subito il medico o l'operatore sanitario per apportare le modifiche necessarie.



CONSULTA SEMPRE IL MEDICO PRIMA DI APPORTARE MODIFICHE AI FARMACI O ALL'ATTIVITÀ FISICA.



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

Il tuo piano di trattamento:



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7



2. Introdurre le modifiche necessarie alla dieta

Mangiare in modo sano fa sempre bene. Una dieta equilibrata e nutriente può contribuire ad abbassare i livelli di colesterolo, a farti sentire più in forma e a ridurre la stanchezza. Per coloro che lottano contro l'eccesso di peso, un'alimentazione sana può anche favorire una perdita di peso graduale e sostenibile.

Le persone con colesterolo alto devono introdurre alcune modifiche alla loro dieta. Segui sempre i consigli del medico o dell'operatore sanitario per quanto riguarda gli alimenti da mangiare e quelli da limitare o evitare. Alcuni alimenti possono interferire con i farmaci, quindi è importante sapere esattamente quali sono e se è necessario evitarli completamente oppure solo ridurne il consumo. Assicurati che il tuo medico curante esamini e approvi il tuo regime alimentare.

Limitare i cibi e le bevande che ti piacciono può essere difficile, ma fa parte di un'alimentazione sana. Ricorda: non devi cambiare tutto da un giorno all'altro. Spesso ci sono alternative salutari e modi pratici per rendere i pasti piacevoli e soddisfacenti.

Ridurre i grassi saturi

Una delle modifiche più efficaci che si possono apportare alla dieta è la riduzione della quantità di grassi saturi assunti. Sulle etichette degli alimenti è possibile verificare la quantità di grassi saturi che contengono. Per la maggior parte delle persone si consiglia di mantenere la quantità di grassi saturi a meno del 6% delle calorie totali giornaliere.

I grassi saturi si trovano principalmente nei prodotti di origine animale, come la carne di manzo, maiale, agnello, pollame (soprattutto con la pelle) e nei latticini interi. Si trovano anche nelle uova e in alcuni oli vegetali come l'olio di cocco e l'olio di palma.



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

Poiché questi grassi sono generalmente solidi a temperatura ambiente, vengono talvolta chiamati “grassi solidi”.

Non è necessario eliminare completamente i grassi saturi, ma limitarli può aiutare a ridurre il colesterolo. Molti sostituti gustosi, come carni magre, latticini a basso contenuto di grassi o oli a base vegetale, possono rendere più facile il cambiamento.

Le fonti più comuni di grassi saturi sono:

- ♡ Carne di manzo, agnello o maiale
- ♡ Carne di pollame con pelle
- ♡ Grasso di manzo (sego) e strutto
- ♡ Burro, panna e formaggio
- ♡ Gelati
- ♡ Olio di cocco, olio di palma e olio estratto dai noccioli di palma
- ♡ Molti prodotti da forno e cibi fritti

Sostituti facili per ridurre i grassi saturi:

- ♡ Invece di tagli grassi di manzo, agnello o maiale, scegli tagli magri, pollame senza pelle o proteine di origine vegetale come fagioli e lenticchie
- ♡ Al posto del burro o dello strutto, per cucinare scegli l'olio d'oliva, l'olio di colza o l'olio di girasole
- ♡ Al posto del latte, dello yogurt o del formaggio intero, scegli gli stessi prodotti a basso contenuto di grassi o senza grassi
- ♡ Al posto del gelato, scegli lo yogurt gelato o i sorbetti a base di frutta
- ♡ Al posto dei cibi fritti, scegli le preparazioni alla griglia, al forno o al vapore

Aumentare le fibre solubili

Le fibre solubili sono la parte dei vegetali che non può essere scomposta dal nostro sistema digestivo. Si trovano in alimenti come fagioli, cavolini di Bruxelles, mele, pere e farina d'avena. Aumentare le fibre solubili nella dieta può contribuire a ridurre il C-LDL e a favorire la salute generale del cuore. Prova ad aggiungere regolarmente questi alimenti ai pasti per migliorare i livelli di colesterolo in modo semplice e naturale.



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

Preparare gli alimenti in modo salutare per il cuore

Il modo in cui si cucinano i cibi può fare una grande differenza per i livelli di colesterolo. Quando è possibile, scegli metodi come la cottura al vapore, al forno o alla griglia invece di friggere o cucinare con burro o grandi quantità di olio. Limita i condimenti ad alto contenuto di grassi, come i sughi, le salse cremose e al formaggio e i condimenti ricchi per l'insalata. Inoltre, fai attenzione alle porzioni: spesso mangiamo più di quanto pensiamo, e questo può portare facilmente a mangiare troppo.

Preparare i pasti a casa in modo sano è un'abitudine che diventa più facile con la pratica. Un dietologo o un operatore sanitario può fornire consigli e supporto personalizzati, quindi chiedi consiglio al tuo medico se desideri maggiori indicazioni e informazioni. Puoi anche utilizzare le applicazioni per smartphone per tenere traccia delle tue scelte alimentari, imparare tecniche di cucina più sane e creare abitudini durature.

Mangiare per aiutare il cuore

Oltre a limitare alcuni cibi, è altrettanto importante mangiare più spesso i cibi che proteggono il cuore. Frutta e verdura fresche o surgelate sono ottime soluzioni. Cerca di includere regolarmente nei pasti cereali integrali (come avena, riso integrale o pane integrale), frutta secca e legumi (come fagioli, ceci o lenticchie). Questi alimenti forniscono fibre, grassi sani e sostanze nutritive che possono contribuire a ridurre il colesterolo e a migliorare la salute generale del cuore.

Evitare l'alcol

Il consumo di alcol non ha alcun effetto benefico sulla salute, quindi è meglio limitare o evitare del tutto le bevande alcoliche. Consulta il tuo medico curante per avere consigli personalizzati su come l'alcol può influire sulla tua salute.

Consigli per la preparazione dei pasti

All'inizio, seguire una nuova dieta può sembrare difficile. Inizia elencando i tuoi obiettivi e concentrando sui punti più importanti. Man mano che sviluppi nuove abitudini più salutari, potrai integrarne gradualmente altre. Durante tutto il percorso, continua a seguire le indicazioni su dieta e liquidi che ti ha dato il medico.

- ♥ Programma i pasti per la settimana successiva
- ♥ Prepara cibo in più e congelalo, per evitare di consumare pasti pronti acquistati in negozio, che sono ricchi di sale e grassi.
- ♥ Utilizza misurini e cucchiai per aiutarti a rispettare le porzioni raccomandate dal medico o dal dietologo
- ♥ Utilizza un piatto più piccolo. Un piatto di dimensioni medie (circa 23 cm) può aiutarti a controllare le porzioni e a sentirti sazio con meno cibo.
- ♥ Fatti aiutare. Coinvolgi gli amici o i familiari nei tuoi obiettivi di salute del cuore. Preparare e condividere i pasti insieme può rendere i cambiamenti più facili e piacevoli.

I 10 PRINCIPALI
CONSIGLI PER
UN'ALIMENTAZIONE
SANA

[Scarica i consigli qui](#)



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

Come leggere le informazioni nutrizionali sugli alimenti confezionati

Tutti gli alimenti preconfezionati venduti nell'UE devono riportare un'etichetta con informazioni nutrizionali che informi i consumatori sul loro contenuto energetico e nutritivo¹⁴. Questa etichetta, nota come Dichiarazione Nutrizionale, deve includere:

Valore energetico: indica la quantità di energia che si ricava dall'alimento e si misura in kilojoule (kJ) e kilocalorie (kcal - spesso indicate come "calorie"). Le calorie consumate devono bilanciarsi con quelle bruciate.

Grassi: indica i grammi totali di grassi presenti nell'alimento, includendo sia i grassi buoni che i grassi saturi, considerati meno buoni.

| DECLARAÇÃO NUTRICIONAL INFORMAZIONI NUTRIZIONALI | | | |
|--|---------------------|--------------------|----------------|
| | 100g | 45g** | DR*/AR* 45g |
| Energia / Energia - dos quais saturados/ di cui acidi grassi saturi | 1906 KJ 455 kcal | 858 KJ 205 kcal | 10% |
| Lípidos / Grassi - dos quais saturados/ di cui acidi grassi saturi | 19,3 g 4,9 g | 8,7 g 2,2 g | 12% 11% |
| Hidratos de carbono / Carbohidrati - dos quais açúcares / di cui zuccheri | 57,1 g | 25,7 g | |
| | 16,3 g | 7,3 g | 8% |
| Fibra / Fibre | 10,0 g | 4,5 g | |
| Proteínas / Proteine | 8,1 g | 3,6 g | |
| Sal / Sale | 0,48 g | 0,22 g | 4% |

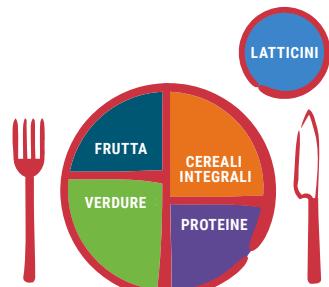
Carboidrati: rappresenta la quantità totale di carboidrati, compresi gli zuccheri, presenti nell'alimento.

Proteine: indica la quantità di proteine (essenziali per la costruzione e la riparazione dei tessuti) presenti nell'alimento, in grammi.

Sale: indica la quantità di sale presente nell'alimento, in grammi. Parla con il tuo medico per determinare la dose giornaliera di sale raccomandata.

Componi il tuo piatto

Una dieta equilibrata comprende una varietà di alimenti come frutta, verdura, cereali integrali, frutta secca e proteine magre. Dovrebbe essere povera di grassi saturi e idrogenati, zuccheri e sale, e ricca di fibre¹⁵. Anche mangiare delle porzioni giuste è fondamentale per rendere compatibile l'apporto calorico al fabbisogno energetico. Per una guida personalizzata, è utile consultare un nutrizionista o un dietologo che potrà aiutare a creare un programma alimentare personale che tenga conto di fattori individuali come l'altezza, il peso e gli obiettivi generali di salute.



**DIETA
MEDITERRANEA:**

Per saperne di più,
clicca qui.

La Dieta Mediterranea: un alleato per la salute del cuore

In Italia, il Ministero della Salute raccomanda la Dieta Mediterranea non solo come modello di alimentazione sana, ma anche come patrimonio culturale da preservare. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che seguire questo stile alimentare aiuta a ridurre il rischio di malattie croniche come diabete, ipertensione, obesità e soprattutto malattie cardiovascolari.

Oltre ai benefici per la salute, la Dieta Mediterranea è anche sostenibile, rispettosa dell'ambiente e vantaggiosa dal punto di vista economico: un vero e proprio stile di vita che unisce benessere e tradizione.

14 Commissione europea, "Dichiarazione nutrizionale - Norme di etichettatura dell'UE", La tua Europa, https://europa.eu/youreurope/business/product-requirements/food-labelling/nutrition-declaration/index_en.htm

15 Organizzazione Mondiale della Sanità, "Dieta sana", schede dell'OMS, 29 aprile 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7



3. Fare regolarmente attività fisica

Per la salute del cuore essere attivi è importante quanto avere un'alimentazione sana. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di fare almeno 150-300 minuti di attività moderata alla settimana, ma non è necessario farla in un'unica volta. È possibile suddividere l'attività fisica in esercizi brevi, ad esempio 5-10 minuti alla volta, e aumentare gradualmente.

Ricorda che è importante cominciare con piccoli passi. Per alcune persone può significare fare una breve passeggiata intorno a casa, fare stretching ogni mattina o salire e scendere una rampa di scale. Scegli un'attività da inserire nella tua giornata e trasformala in un'abitudine. Aumenta l'intensità quando ti sentirai pronto.

L'attività fisica regolare può aiutare a controllare la pressione sanguigna, il colesterolo e il diabete e a mantenere il giusto peso, importante perché l'eccesso di peso può mettere a dura prova il cuore. Se la tua mobilità è limitata o hai altre difficoltà, chiedi al tuo medico curante quali sono le alternative migliori.

Chiedi sempre un parere al tuo medico prima di iniziare un nuovo programma di esercizi, perché ti potrà suggerire attività adatte al tuo stato di salute e indirizzarti a professionisti qualificati.



L'IMPORTANTE È MUOVERSI DI PIÙ IN MODO PIACEVOLE.
QUANDO SI FA QUELLO CHE CI PIACE, È PIÙ PROBABILE
CHE DIVENTI UN'ABITUDINE DURATURA.

I 10 PRINCIPALI
CONSIGLI PER
L'ESERCIZIO FISICO



Scarica i
consigli [qui](#)

DIARIO DELLE
BUONE ABITUDINI



Scarica il
modulo [qui](#)



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

Ridurre lo stress

Uno degli ulteriori vantaggi di un'attività fisica regolare e dell'esercizio è che spesso può aiutare a ridurre i livelli di stress, e questo può aiutare il cuore in molti modi. Prova esercizi leggeri, respirazione profonda, stretching e altre attività che aiutano a rilassare il corpo e la mente.

Diario delle buone abitudini

Mended Hearts ha creato un diario delle buone abitudini semplice e facile da usare per aiutarti a mantenere abitudini che fanno bene al cuore. È stato pensato per aiutarti a portare piccoli cambiamenti alle tue abitudini alimentari e alle tue attività fisiche in modo da sentirti più forte e sereno nel tempo.

Scegli le abitudini su cui vuoi concentrarti e tieni traccia dei progressi utilizzando l'apposita scheda. Quando questi comportamenti saranno diventati abituali, potrai sceglierne di nuovi su cui lavorare. È un modo utile per rimanere motivati e in linea con i propri obiettivi.



4. Assumere i farmaci come prescritto

Alcune persone con colesterolo alto trarranno beneficio dall'assunzione di farmaci. Se il medico ti prescrive un farmaco, assicurati di capire cosa stai prendendo, quando prenderlo, a cosa serve, quali sono i possibili effetti collaterali e quali effetti collaterali devono indurti a chiamare il medico che te lo ha prescritto.

Scheda dei farmaci

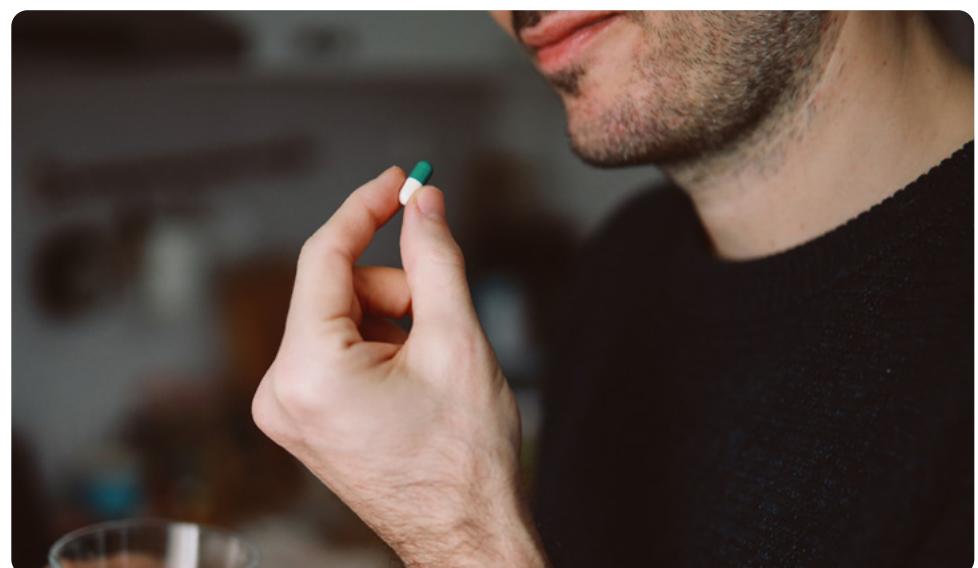
Usa questa scheda per annotare i tuoi medicinali: non solo quando prenderli, ma anche a cosa serve ciascuno di essi e gli eventuali effetti collaterali. Se devi prendere più farmaci, potrai stamparne una per ogni farmaco e conservare tutte le schede per portarle alle visite mediche.



SCHEMA
DEI FARMACI



Scarica la
scheda [qui](#)





PASSO 1



5. Conoscere i propri antecedenti familiari e fare controlli regolari

Talvolta il colesterolo alto può essere ereditario, quindi è importante informare il medico se i tuoi parenti hanno avuto crisi cardiache o altre malattie del cuore, soprattutto in giovane età. Controlli ed esami regolari possono aiutarti, insieme al tuo medico, a tenere sotto controllo la salute del cuore e intervenire subito se necessario.



6. Introdurre ulteriori modifiche allo stile di vita

Adottare abitudini di vita sane può aiutare in modo significativo a mantenere il colesterolo nella norma e migliorare il tuo benessere generale.

Smettere di fumare - Il fumo, e anche l'esposizione al fumo passivo, aumenta notevolmente il rischio di malattie cardiache, ictus, patologie polmonari e cancro. Anche il tabacco da masticare e le sigarette elettroniche sono dannosi. La buona notizia? Smettere di fumare porta benefici immediati: può migliorare la pressione sanguigna, la respirazione e la frequenza cardiaca. Parla con il tuo professionista sanitario di riferimento della possibilità di farti aiutare, compresi i programmi e i gruppi di sostegno per fare il primo passo verso una vita senza fumo.

Ridurre o gestire lo stress – Anche se un po' di stress è normale, lo stress eccessivo aumenta la pressione del sangue, complica la respirazione e accelera la frequenza cardiaca. È necessario evitare comportamenti poco salutari per affrontare lo stress, come mangiare troppo, bere o fumare. Trova invece modi sani per rilassarti e gestire lo stress, come la meditazione o trascorrere del tempo all'aria aperta. Se lo stress e l'ansia persistono, chiedi aiuto al medico per trovare un terapeuta o un gruppo di sostegno.

Dormire a sufficienza – L'ideale per gli adulti è dormire sette/otto ore a notte. Crea un ambiente confortevole, evita di consumare pasti abbondanti e di bere alcolici prima di andare a dormire e mantieni un orario di sonno regolare.

Per apportare cambiamenti nello stile di vita che ti siano davvero utili, fatti le domande giuste: così potrai capire le tue abitudini, individuare dove migliorare e sapere di cosa parlare con il tuo medico. Rifletti su questi argomenti per orientare i tuoi prossimi passi verso una migliore salute del cuore:

Dieta

- ♥ Com'è la mia dieta quotidiana?
- ♥ Mangio abbastanza frutta, verdura e proteine magre come pesce, pollo e fagioli?
- ♥ Bevo abbastanza acqua?
- ♥ Faccio affidamento sul fast food o sui cibi pronti perché sono più facili?
- ♥ Posso procurarmi facilmente cibi sani senza spendere troppo?



PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

Attività fisica

- ♡ Quanta attività fisica faccio in questo momento?
- ♡ Ho limitazioni fisiche che influiscono sulla mia capacità di fare esercizio?
- ♡ Ho un luogo sicuro dove praticare attività fisica?
- ♡ Quali attività mi piacciono e quali sono le migliori per la mia salute?
- ♡ Potrei utilizzare lezioni o modelli di esercizio online?

Gestione dello stress

- ♡ Come affronto di solito lo stress?
- ♡ So in che modo lo stress può influire sulla salute del mio cuore?
- ♡ Sto trovando il tempo per rilassarmi ogni giorno?
- ♡ Faccio esercizi di respirazione, meditazione o altre tecniche di rilassamento?

Sonno

- ♡ Quanto dormo ogni notte?
- ♡ Ho un orario regolare per andare a dormire e svegliarmi?
- ♡ Faccio cose che mi aiutano ad addormentarmi più facilmente?
- ♡ So in che modo il sonno influisce sul mio peso, sullo stress e sulla salute del cuore?
- ♡ Potrei avere un disturbo del sonno?





7. Crea relazioni

Entrare in contatto con persone che hanno una diagnosi simile alla tua può aiutarti a sentire che hai un sostegno, concentrandoti sui tuoi obiettivi di salute.

PASSO 1

PASSO 2

PASSO 3

PASSO 4

PASSO 5

PASSO 6

PASSO 7

♥ **Sostegno:** il sostegno di un altro paziente può aiutarti a comprendere meglio le tue condizioni di salute e a portare modifiche allo stile di vita.

♥ **Sostenere gli altri:** condividendo la tua esperienza puoi aiutare altri ad affrontare gli stessi problemi. Stabilire legami con gli altri è fondamentale per sentirsi meglio con sé stessi e vivere in modo più equilibrato.

VUOI SAPERNE DI PIÙ?

Scopri altre risorse della campagna Abbasso il Colesterolo.

Sul sito troverai contenuti affidabili e pensati per i pazienti, tra cui guide pratiche, infografiche chiare e video informativi, per aiutarti a capire meglio il colesterolo e prenderti cura della tua salute cardiovascolare, ogni giorno.

Visita: www.abbassocolesterolo.it



ABBASSO IL COLESTEROLO

con il patrocinio di



con il sostegno di

