



## PREVENZIONE IN FARMACIA

### CHE COSA È E A COSA SERVE IL COLESTEROLO

Il colesterolo è un grasso (o lipide) importantissimo per la vita. Infatti oltre ad essere un componente indispensabile delle nostre cellule è anche un precursore di molti ormoni e degli acidi biliari. In parte viene assunto con la dieta e in parte viene sintetizzato dal nostro organismo nel fegato..

### COLESTEROLO BUONO E COLESTEROLO CATTIVO

Il colesterolo essendo un grasso non è idrosolubile.

Perciò, per svolgere le sue funzioni e arrivare ai diversi tessuti dell'organismo attraverso un mezzo acquoso come il plasma, ha bisogno di essere rivestito da apposite proteine dando origine alle lipoproteine, che invece sono idrosolubili. Tra i vari tipi di lipoproteine due rivestono un significato particolarmente importante: le lipoproteine a bassa densità, o LDL (Low Density Lipoprotein) e le lipoproteine ad alta densità, o HDL (High Density Lipoprotein).

Esse svolgono due compiti opposti: mentre le lipoproteine LDL portano ai tessuti il colesterolo di cui hanno bisogno, le HDL prelevano dalle cellule il colesterolo che hanno eventualmente ricevuto in eccesso per riportarlo al fegato che provvederà a eliminarlo. Per questo la frazione HDL è talora chiamato "colesterolo buono", mentre quella LDL è chiamato colesterolo "cattivo".

### COLESTEROLO BUONO E COLESTEROLO CATTIVO

Il colesterolo totale vale a dire presente sotto ogni forma (colesterolemia) dovrebbe essere inferiore a 200mg/ml. Il colesterolo HDL invece dovrebbe essere superiore a 40 mg/ml. Da quanto abbiamo detto in precedenza, appare però chiaro, che ben più dei valori assoluti di colesterolo, per evitare che si inneschino i meccanismi patologici a esso legati, è importante il rapporto tra le diverse frazioni. Particolarmente significativo è il rapporto fra il colesterolo totale e la frazione HDL, che rappresenta un significativo indice di rischio cardiovascolare. Questo rapporto deve essere inferiore a 5 nell'uomo e a 4,5 nella donna. Chiaramente per i pazienti che presentano una precedente patologia cardiovascolare, altri fattori di rischio o una familiarità questi valori vanno riconsiderati.

Avere il tasso di colesterolo alto comporta un aumento delle probabilità di andare incontro a una malattia cardiovascolare. Altri fattori di rischio importanti sono: **fumo, ipertensione, diabete, obesità, stress, scarso consumo di frutta e verdura, eccessiva assunzione di alcol e sedentarietà.**



## RIMEDI NATURALI

Il primo trattamento delle ipercolesterolemie consiste in una dieta a basso contenuto di grassi. Quando la dieta non risulta sufficiente e in quei pazienti considerati ad alto rischio cardiovascolare è necessario ricorrere alle statine o ad altri trattamenti farmacologici.

**Gli Omega-3** (o PUFA n-3) sono una categoria di acidi grassi essenziali, indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo. Sono noti soprattutto per la loro importanza nel mantenimento dell'integrità delle membrane cellulari.

**I fitosteroli** sono sostanze presenti in molti alimenti tra cui le noci, le mandorle, i cereali, la frutta, la verdura, l'olio d'oliva, che presentano una struttura chimica molto simile a quella del colesterolo. I fitosteroli diminuiscono i livelli di colesterolo nel sangue riducendo l'assorbimento del colesterolo attraverso l'intestino.

**Il gamma orizanolo** è un insieme di molecole diverse contenute nel seme del riso che possiedono caratteristiche di acidi (chiamati acidi ferulici) in quantità variabile. Il gamma orizanolo è recentemente oggetto di interesse per la sua attività anti-colesterolo, prevalentemente quando somministrato sotto forma di olio di riso ma anche di capsule (integratori alimentari).

**La lecitina di soia** è ottimale per il trattamento delle malattie cardiovascolari avendo effetto su livelli di colesterolo cattivo alti o con un coefficiente HDL/ LDL squilibrato. Molti studi riconoscono che il consumo di Lecitina di Soia sia efficace nella riduzione del colesterolo cattivo(LDL).

**Il glucomannano** è costituito da molecole di glucosio e mannosio, agisce come fibra dietetica solubile, che aumenta la viscosità, il volume e l'umidità del bolo alimentare durante la digestione.

Il cibo si mescola al gel per formare una massa liscia e molle che scorre facilmente nel tratto intestinale. Il glucomannano forma un rivestimento non digeribile attorno alle particelle di cibo e pertanto gli alimenti sono digeriti più lentamente. Infatti, il gel rallenta l'azione degli enzimi della digestione, la liberazione degli zuccheri e dei grassi. Inoltre, esso riduce l'assorbimento intestinale del colesterolo e degli acidi grassi.

## APPROFONDIMENTI SONO REPERIBILI SUL NOSTRO SITO

### FARMACIA COMUNALE 1

via dei Cappuccini, 18

Tel: 0571 922356

### FARMACIA COMUNALE 2

via R. Sanzio, 199 c/o Centro\*Empoli

Tel: 0571 83549

[www.farmaciecomunaliempoli.it](http://www.farmaciecomunaliempoli.it)

