



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



**Promuovere stili di vita salutari, valutare e monitorare
il rischio cardiovascolare per ridurlo**

CONTROLLIAMO **Colesterolo e Trigliceridi**

di cuore si vive!

Opuscolo realizzato da Dr.ssa Lorenza Pilotto e Dr. Diego Vanuzzo, Centro di Prevenzione Cardiovascolare ASS 4 "Medio Friuli", Udine e approvato da: Prof. Gianfranco Sinagra, Dr.ssa Patrizia Maras, Dr. Aniello Pappalardo, Dr. Andrea Di Lenarda, Dr. Diran Igidbashian, Dr. Tullio Morgera, Dr. Antonio Di Chiara, Dr.ssa Maria Antonietta Iacono e Dr.ssa Grazia Fazio, Dr. Alessandro Proclemer, Prof. Ugolino Livi, Dr. Duilio Tuniz, Dr. Lucio Mos, Dr.ssa Maria Grazia Baldin, Dr. Gianluigi Nicolosi, Dr. Francesco Antonini Canterin, Dr.ssa Daniela Pavan, Dr. Nereo Meneguzzo.



GENTE DI CUORE è un programma di prevenzione cardiovascolare e promozione della salute della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia. Intende mettere al centro il cittadino, facendo dialogare medici di medicina generale, cardiologi ed altri specialisti attraverso un portale per il calcolo del rischio cardiovascolare e con iniziative condivise. Nel logo un primo cuore per gli operatori sanitari, che possono fare molto, ed un secondo cuore per la gente del Friuli Venezia Giulia, di vari idiomi, per coinvolgerla e renderla protagonista di un percorso di salute.

QUALI SONO I VALORI NORMALI DI COLESTEROLO E DI TRIGLICERIDI?

Tutti dovrebbero conoscere il proprio valore di colesterolo e di trigliceridi, almeno dopo i 35 anni di età. Chi ha parenti di primo grado (genitori, fratelli e sorelle) con colesterolo e trigliceridi molto elevati (per esempio superiori a 300 mg/dl) dovrebbe eseguire un prelievo già in età adolescenziale.

In particolare, dovrebbero sottoporsi ad un controllo le persone già colpite in passato da una malattia di cuore, i fumatori, quelli con elevati livelli di pressione arteriosa, i diabetici, gli obesi e le persone i cui genitori abbiano avuto malattie delle arterie coronarie (infarto, bypass aortocoronarico, angioplastica coronaria, ischemia cardiaca), o delle arterie di altri distretti (ad esempio, ictus o arteriopatia periferica) in età giovanile. I valori riportati di seguito sono i valori normali.

Persone sane	
COLESTEROLO TOTALE	< 190 mg/dl
COLESTEROLO HDL	> 40 mg/dl
TRIGLICERIDI	< 150 mg/dl
COLESTEROLO LDL	< 115 mg/dl*

* accettabile <130 mg/dl in assenza di altri fattori di rischio.

In presenza di forme familiari di colesterolo e/o trigliceridi elevati o di rischio cardiovascolare (es. fumo e/o ipertensione arteriosa), i valori di riferimento possono essere più bassi e le strategie terapeutiche, da concordare e discutere con il proprio medico, più aggressive. Nei cardiopatici, nei diabetici, in coloro che hanno avuto un ictus l'LDL deve essere < 100 mg/dl, ma se questi pazienti hanno anche altri fattori di rischio, l'obiettivo è < 70 mg/dl.

Persone ad alto/altissimo rischio	
COLESTEROLO TOTALE	< 175 mg/dl
COLESTEROLO HDL	> 40 mg/dl
TRIGLICERIDI	< 150 mg/dl
COLESTEROLO LDL	< 100 o 70 mg/dl

Con la formula di Friedewald, se i trigliceridi sono inferiori a 400 mg/dl, si può calcolare il colesterolo LDL
Colesterolo LDL = colesterolo totale - HDL - 1/5 dei trigliceridi.
 I valori normali per le persone sane soprariportati sono piuttosto rari nella popolazione generale del Friuli Venezia Giulia, perché in genere sono più elevati, nella stragrande maggioranza dei casi in relazione ad una alimentazione inadeguata ed a scarsa attività fisica di

resistenza. Solo in casi molto rari, comunque da identificare, i valori sono molto elevati per cause ereditarie o per altre malattie. L'atteggiamento più adeguato nei confronti di valori diversi da quelli normali, per le persone sane e senza altri fattori di rischio oltre a consultare il proprio medico è:

- 1) in caso di aumento lieve, ad esempio un colesterolo totale di 220 mg/dl, un colesterolo LDL di 130 mg/dl, trigliceridi a 170 mg/dl, **ADERIRE STABILMENTE AD UN SANO STILE DI VITA**, in particolare non fumando, seguendo una sana alimentazione e praticando regolarmente attività fisica (vedi ultima di copertina); con queste misure il medico può considerare accettabili anche valori lievemente superiori ai normali;
- 2) in caso di valori elevati in cui lo stile di vita non sia sufficiente, se dopo opportune valutazioni il medico prescrive farmaci, questi vanno assunti con continuità e non autorizzano a lasciare lo stile di vita sano.

AGENDA MEDICA



CONSIGLI PRATICI

- ♥ Non fumare.
- ♥ Mantenere/raggiungere un peso corporeo accettabile.
- ♥ Non bere più di due bicchieri di vino al dì se uomo o di uno al dì se donna; bere 1,5-2 litri di acqua al dì (di rubinetto o imbottigliata); evitare le bevande zuccherate.
- ♥ Fare un'attività fisica aerobica moderata (camminare, andare in bicicletta, nuotare) per 30-45 minuti al giorno o almeno 4-5 volte alla settimana.
- ♥ Cercare di ridurre l'uso del sale (non aggiungere sale ai cibi, evitare cibi salati).
- ♥ Mangiare almeno 4-5 porzioni di frutta e verdura al dì, con piccole quantità anche di frutta secca oleosa (noci, mandorle etc.).
- ♥ Gli zuccheri dovrebbero derivare soprattutto dai cereali, frutta e verdura; limitare il consu-

mo di zuccheri semplici (zucchero da cucina, miele, bevande dolcificate, dolci in genere) soprattutto se i trigliceridi sono elevati.

- ♥ Usare come condimenti preferibilmente olio extravergine di oliva o oli di semi.
- ♥ Mangiare il pesce, anche grasso tipo salmone o rombo, almeno due volte alla settimana.
- ♥ Fare attenzione ai grassi di origine animale contenuti nei formaggi, salumi, carni grasse ed evitare i grassi vegetali idrogenati (margarine e certi prodotti da forno – vedi etichette).
- ♥ Se il medico ha prescritto farmaci per ridurre colesterolo e trigliceridi, ad esempio statine, assumerli con costanza, eseguendo i previsti controlli e prelievi.
- ♥ Se si assumono farmaci per ridurre colesterolo e trigliceridi può essere utile registrare i valori di colesterolo, trigliceridi, colesterolo HDL, colesterolo LDL con data e terapia.



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

**LE SEGUENTI ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO
IN AMBITO CARDIOVASCOLARE SONO PARTNER
ATTIVI DELL'AZIONE "GENTE DI CUORE"**



**Associazione Provinciale
Amici del Cuore "D. Zanuttini"
Pordenone**
Presidente Cav. Renato Battiston



Lega Friulana per il Cuore Udine
Presidente Cav. Fausto Borghi



**Amici del Cuore Trieste
Per il Progresso Della Cardiologia**
Presidente Comm. Primo Rovis



Cuore Amico - Gorizia
Presidente Dr. Mario Spanghero



Sweet Heart Trieste
Presidente Dr. Dario Gobbo



Cardio Club - Monfalcone
Presidente Sig. Sandro Coppo



Associazione Cuore Amico - Muggia
Presidente Sig. Giorgio Mauro

Insieme per la vostra salute