



Colesterolo alto per più¹ di un italiano su 4, ma perdere anche solo un chilo protegge il cuore

Descrizione

(Adnkronos) ?? Più¹ di 1 italiano su 4 soffre di colesterolo alto, fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, tra le principali cause di morte nei Paesi occidentali. Ma contrastarlo è semplice. ??Bastano infatti piccoli cambiamenti nella propria quotidianità per abbassare il colesterolo: adottare uno stile di vita sano, fare esercizio fisico regolare, seguire una dieta equilibrata, perdere peso?. A confermarlo, uno studio pubblicato sul ??Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism?? in cui i ricercatori della Mayo Clinic, negli Stati Uniti, riferiscono che ??per ogni chilo perso, si riduce il colesterolo di 1,28 mg/dL?. La ricerca ha valutato l'associazione tra perdita di peso e variazioni del profilo lipidico, colesterolo totale, Ldl, Hdl e trigliceridi, in adulti sovrappeso od obesi. Gli autori hanno analizzato 73 studi clinici per un totale di 32.496 partecipanti, con età media di 48 anni e peso medio di 101,6 kg.

??I risultati hanno mostrato una relazione proporzionale tra perdita di peso e miglioramento del profilo lipidico. In particolare, dopo 12 mesi di interventi sullo stile di vita, ogni chilogrammo perso era associato a una riduzione media di 4 mg/dL dei trigliceridi, 1,28 mg/dL del colesterolo Ldl e a un incremento di 0,46 mg/dL del colesterolo Hdl quello ??buono??.

I ricercatori della Mayo Clinic hanno quindi mostrato come scendere anche solo di un chilo, già aiuti a ridurre i livelli di colesterolo ?? commenta Francesco Barillà, presidente della Fondazione Cuore e Circolazione ??Il Cuore Siamo Noi?? della Società Italiana di Cardiologia ?? Perdere peso per proteggere il cuore è dunque la parola d'ordine su cui puntare?.

È da questa consapevolezza che nasce la campagna di informazione contro il colesterolo: ??E tu, hai a cuore il tuo cuore??, promossa dalla Fondazione Cuore e Circolazione ??Il Cuore Siamo Noi?? Sic, annunciata in occasione della Giornata mondiale del cuore, e che verrà presentata il 2 ottobre al Senato. ??Il tema che affronteremo durante il convegno è quanto mai attuale e importante, ma ancora troppo sottovalutato. Le malattie cardiovascolari rappresentano tuttora la causa principale di riduzione dell'aspettativa di vita ed è necessaria l'attuazione di politiche di prevenzione intese come investimento e non solo come costo?, afferma la senatrice Clotilde Minasi, Commissione Affari sociali e Sanità .

â??Lo spot tv andrà in onda sulle reti Rai e Mediaset dal prossimo autunno, per promuovere su scala nazionale il messaggio della prevenzione del colesterolo come pilastro della tutela della salute cardiovascolare â?? afferma Barillà. Per ridurre il rischio di infarto e ictus, è importante mantenere bassi i livelli di colesterolo Ldl.●

â??Vanno bene attenzionati i valori di normalità,â?? precisa Barillà, sui responsi dei laboratori di analisi in quanto, essendo basati su valori medi della popolazione in generale, non possono e non debbono essere considerati come valori di normalità per coloro che avendo già avuto un infarto, sono ad altissimo rischio di altri eventi e pertanto, i valori di Ldl devono stare al di sotto dei 55 mg/dL.â?? continua. Però, secondo i dati dell'Osservatorio Passi dell'Istituto Superiore di Sanità, solo il 18% delle persone sa però di avere il colesterolo alto, evidenziando una limitata consapevolezza del problema, mentre quasi 1 italiano su 2 non ritiene che il colesterolo Ldk, quello â??cattivoâ??, sia dannoso per la salute e 1 italiano su 3 è convinto che il rischio di mortalità legato all'ipercolesterolemia debba preoccupare solo chi ha problemi cardiaci pregressi.●

â??L'ipercolesterolemia deve essere invece considerata proprio il fattore di rischio principale alla base delle malattie che interessano il cuore e il sistema cardiocircolatorio. Una indagine condotta a livello globale da ricercatori italiani e pubblicata su Nature Reviews Cardiology, ha riscontrato che, il colesterolo alto ha comportato disabilità in oltre 98 milioni di individui e ha provocato 4,4 milioni di decessi, con un enorme carico sanitario.● conclude Pasquale Perrone Filardi, presidente Sic.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 26, 2025

Autore

redazione