

Colesterolo alto per piÃ¹ di un italiano su 4, ma perdere anche solo un chilo protegge il cuore

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? PiÃ¹ 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 Ã¨ semplice. â??Bastano infatti piccoli cambiamenti nella propria quotidianitÃ per abbassare il colesterolo: adottare uno stile di vita sano, fare esercizio fisico regolare, seguire una dieta equilibrata, perdere pesoâ?•. A confermarlo, uno studio pubblicato sul â??Journal of Clinical Endocrinology & Metabolismâ?? in cui i ricercatori della Mayo Clinic, negli Stati Uniti, riferiscono che â??per ogni chilo perso, si riduce il colesterolo di 1,28 mg/dLâ?•. La ricerca ha valutato lâ??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 etÃ media di 48 anni e peso medio di 101,6 kg.

â??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 â??buonoâ??.

I ricercatori della Mayo Clinic hanno quindi mostrato come scendere anche solo di un chilo, giÃ aiuti a ridurre i livelli di colesterolo â?? commenta Francesco BarillÃ , presidente della Fondazione Cuore e Circolazione â??Il Cuore Siamo Noiâ?? della SocietÃ Italiana di Cardiologia â?? Perdere peso per proteggere il cuore Ã¨ dunque la parola dâ??ordine su cui puntareâ?•.

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

â??Lo spot tv andrÃ 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 BarillÃ â?? Per ridurre il rischio di infarto e ictus, Ã¨ importante mantenere bassi i livelli di colesterolo Ldlâ?•.

â??Vanno bene attenzionati i valori di normalitÃ â?? precisa BarillÃ -, 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 normalitÃ per coloro che avendo giÃ 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 -. PerÃ², secondo i dati dellâ??Osservatorio Passi dellâ??Istituto Superiore di SanitÃ , solo il 18% delle persone sa perÃ² 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 Ã¨ convinto che il rischio di mortalitÃ legato allâ??ipercolesterolemia debba preoccupare solo chi ha problemi cardiaci pregressiâ?•.

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

default watermark

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Settembre 26, 2025
Autore
redazione