



**16 giugno 2012**  
**PRIMA GIORNATA**  
**NAZIONALE DEL**  
**COLESTEROLO**

**IL COLESTEROLO SPESSO  
È UN “AFFARE” DI FAMIGLIA  
SERVE CONTROLLARLO  
GIÀ A 20 ANNI,  
È UNA “QUESTIONE DI CUORE”**



## CHE COS'È IL COLESTEROLO?

Il colesterolo è una **molecola grassa** che si trova nel nostro organismo.



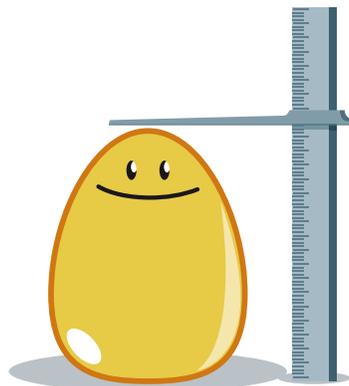
Placca di grasso che ostruisce il passaggio del sangue

## PERCHÈ È DANNOSO UN ELEVATO LIVELLO DI COLESTEROLO NEL SANGUE?

Il nostro corpo produce il colesterolo di cui abbiamo bisogno per essere in salute. Quando mangiamo cibi che contengono **elevate quantità di grassi saturi**, specie se di origine animale, i livelli di colesterolo nel sangue aumentano. Nel tempo, questo colesterolo in eccesso può **depositarsi nelle nostre arterie ed occluderle** aumentando il rischio di sviluppare **un infarto o un ictus**.

## HAI CONTROLLATO IL TUO LIVELLO DI COLESTEROLO NEL SANGUE?

L'analisi del sangue per misurare i livelli di colesterolo (totale ed HDL) e trigliceridi è chiamata **profilo lipidico**. Si può effettuare in qualsiasi laboratorio analisi. A partire dai **20 anni** va controllato almeno **una volta ogni 5 anni** ma il tuo medico potrebbe suggerirti di effettuarlo più precocemente o di ripeterlo più spesso nel caso in cui ci fosse **familiarità** o il **livello di colesterolo risultasse alto**.



## CHE COSA SONO IL COLESTEROLO BUONO E QUELLO CATTIVO?



Il colesterolo **“buono” (HDL)** aiuta a tenere **“puliti”** i vasi sanguigni. **Più alto è, meglio è! Tienilo maggiore o uguale a 40 mg/dL se sei un uomo o a 50 mg/dL se sei una donna.**

Il colesterolo **“cattivo” (LDL)** trasporta il colesterolo nei vasi sanguigni, occludendoli progressivamente quando è in eccesso. **Tienilo basso! L'ideale sarebbe meno di 100 mg/dL.**



## IMPARA A CAPIRE I LIVELLI DI COLESTEROLO

### Colesterolo Totale:

- Meno di 200 mg/dL ➡ **ideale, BUON PER TE!**
- Compreso tra 200 mg/dL e 239 mg/dL ➡ **Borderline, ATTENTO!**
- Maggiore o uguale di 240 mg/dL ➡ **alto, PERICOLOSO!!!**



## RISPETTA IL TUO CUORE: FAI MOVIMENTO E MANGIA POCO

Sapevi che il colesterolo alto nel sangue è un problema serio? Gli italiani sono poco propensi a controllare il loro livello di colesterolo, eppure **una persona su 5 ha il colesterolo alto e solo la metà di coloro che hanno il colesterolo alto lo sa!** La prima regola per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo è quella di fare **movimento** e seguire una **corretta alimentazione**.



# Partecipa alla prima giornata nazionale del colesterolo, in programma il 16 giugno in tutta Italia!



Per informazioni  
visita il sito  
[www.preveniamo.it](http://www.preveniamo.it)



Controlla i tuoi  
livelli di colesterolo  
nelle piazze e nei centri  
che aderiscono  
all'iniziativa.



## UFFICIO STAMPA:

Domina News - Presidenza Sala Stampa Nazionale  
[www.dominanews.it](http://www.dominanews.it)

CON IL CONTRIBUTO  
INCONDIZIONATO DI:



NEOPHARMED  
GENTILI

