



Comunicato stampa n.1

Per quasi un milione di italiani valori alti sin da bambini per componente genetica
Fondamentale controllarsi già dai 20 anni per ridurre i rischi cardiovascolari

16 GIUGNO PRIMA GIORNATA NAZIONALE DEL COLESTEROLO:
controlli gratuiti per tutta la famiglia, a partire dai giovani

Esami del sangue disponibili in 22 centri, piazze e centri commerciali di 15 regioni. Gli specialisti per due settimane rispondono alle domande dei cittadini via mail attraverso i siti della società scientifica.

Dodici milioni di italiani hanno valori alti e metà non lo sanno; uomini più a rischio rispetto alle donne.

Il livello del colesterolo conta quasi il doppio di quello dell'ipertensione arteriosa nel quantificare il rischio di eventi cardiovascolari, specie nei giovani.

La scelta dei cibi nella tavola delle vacanze: grandi differenze tra i diversi tipi di crostacei e molluschi.

Milano, 29 maggio 2012 - Sabato 16 giugno 2012 si celebra la Prima Giornata Nazionale del Colesterolo, promossa da SISA, Società Italiana per lo Studio dell'Arteriosclerosi, in collaborazione con la Croce Rossa e la Società Italiana di Medicina Generale.

*“L’iniziativa, che prevede visite gratuite in tutta Italia, nasce con l’obiettivo di rendere consapevoli gli italiani del ruolo della componente genetica nell’ipercolesterolemia, che interessa circa mezzo milione di persone” - spiega il professor **Andrea Mezzetti**, Direttore del Centro di ricerca clinica dell’Università G. d’Annunzio di Chieti-Pescara e Presidente SISA - “Nelle forme più gravi, infatti, valori alti spesso si manifestano già dalle prime decadi di vita: è molto importante, quindi, eseguire i controlli sin da giovani, già a partire dai 20 anni e ripeterli almeno ogni 5 anni. C’è poi la forma poligenica comune, in cui fattori ambientali, l’alimentazione soprattutto, agiscono in presenza di fattori genetici predisponenti aumentando i livelli di colesterolo: questa forma, per fortuna meno grave, potrebbe interessare circa 1.200.000 italiani”.*

La visita gratuita in pratica

In occasione della Prima Giornata Nazionale del Colesterolo 22 centri si sono resi disponibili per effettuare visite gratuite presso ospedali, piazze e centri commerciali in 15 regioni.

Prevedono inizialmente la compilazione di un questionario che verte sullo stile di vita, l’assunzione di farmaci oltre che sulla conoscenza di un’eventuale familiarità della patologia, utile a fornire una prima indicazione del rischio cardiovascolare globale.

A seguire, viene eseguito un prelievo di sangue (capillare) per la misurazione dei livelli di colesterolo, glicemia, trigliceridi e viene fatta una misurazione della circonferenza vita.

Al termine della visita, al cittadino verrà consegnato un talloncino con i risultati delle analisi e i consigli degli specialisti su ulteriori eventuali esami di approfondimento.

Il servizio di informazione al cittadino disponibile da lunedì 11 a venerdì 22 giugno

La SISA, Società Italiana per lo Studio dell'Arteriosclerosi, mette a disposizione – la settimana precedente e quella successiva all’iniziativa – un servizio di informazioni via mail attraverso cui i cittadini possono formulare domande agli specialisti.

Ecco i siti di riferimento: www.preveniamo.it - www.sisa.it

Giovani e infarto: colesterolo alto molto più rischioso dell'ipertensione arteriosa

Il colesterolo alto, quindi, è un male silente, che non dà sintomi ma che non va trascurato: con il passare degli anni può comportare la formazione di “placche” che ostruiscono le arterie e aumentano, insieme ad altri fattori, il rischio cardiovascolare. *“Le persone considerano erroneamente i livelli alti di colesterolo come un fattore di rischio meno pericoloso rispetto ad altri fattori” – continua il professor Mezzetti - “In realtà, il colesterolo alto, specie nei giovani pesa circa il doppio rispetto all’ipertensione arteriosa nella valutazione del rischio cardiovascolare globale, cioè sulla possibilità che si verifichi un infarto”.*



Diffusione dell'ipercolesterolemia familiare, sintomi e grado di ostruzione delle arterie, uomini i più colpiti

In Italia, ad oggi, si stima che siano 12 milioni i cittadini con livelli di colesterolo elevato (1 ogni 5): il numero di soggetti affetti da dislipidemie genetiche propriamente dette (ipercolesterolemia monogenica e combinata) supera i 500.000 ma se comprendiamo anche la poligenica comune la cifra è molto più alta (circa 1 soggetto ogni 50 potrebbe essere interessato). L'iperlipidemia Familiare combinata è piuttosto comune (1 soggetto ogni 100-200), altre forme sono più rare, come l'Abetalipoproteinemia, di cui si contano circa 50-100 malati nel nostro paese.

Fino all'età fertile la donna è "protetta" dal suo equilibrio ormonale, poi, con la menopausa, acquisisce un rischio simile al maschio. Tuttavia, lo stile di vita non corretto (fumo, vita sedentaria, obesità) predispone all'insorgenza di altri fattori di rischio (ipertensione, diabete) che tutti insieme aumentano il rischio di avere un evento precoce anche nella donna, evenienza oggi sempre più comune.

L'ipercolesterolemia non dà sintomi. Nel tempo può dare invece i segni del danno d'organo subclinico, ad es.: formazione di placche ateromatose a livello carotideo o femorale (con conseguenti soffi all'auscultazione e affaticamento e dolore che insorgono durante il cammino) o a livello coronarico (con conseguente angina o addirittura infarto se l'ostruzione dell'arteria diventa molto grave)

Non esiste una correlazione diretta tra livelli di colesterolemia (che variano significativamente nel tempo) e grado di ostruzione delle arterie, ma è importante sottolineare che più è alto il colesterolo (e/o più fattori di rischio sono presenti) tanto più rapida può essere l'evoluzione della malattia.

La tavola in vacanza: sì agli scampi ma no alle aragoste, il calamaro ci avvelena, meglio la seppia

È noto che per contenere i livelli di colesterolo bisogna scegliere alimenti ricchi di fibre come frutta e verdura e preferire il pesce. Non tutti sanno, invece, che i maggiori "nemici" della nostra tavola sono le aragoste ed i gamberi, cibi con contenuto di colesterolo molto elevato, mentre i loro "cugini", gli astici e gli scampi, sono meno dannosi. Ma il record di concentrato di colesterolo appartiene ai calamari, rispetto ai quali è meglio preferire le seppie che ne contengono meno della metà. E anche tra cozze e vongole è facile scegliere: le seconde sono molto meno dannose. Tra i pesci, infine, sono più grassi e ad elevato contenuto di colesterolo quelli di fondo, come la cernia, rispetto ad esempio al dentice, tra i più salutari.

Ecco di seguito alcuni cibi, tipici della tavola in estate, con i relativi contenuti di colesterolo:

Cibo	Colesterolo in mg per 100 g	Cibo simile con meno colesterolo	Colesterolo in mg per 100 g
Aragosta	164	Astice	95
Gamberi	150	Scampi	95
Cernia	70	Dentice	37
Cozze	108	Vongole	67
Calamaro	222	Seppia	110