



S.I.S.A. Società Italiana per lo Studio dell'Arteriosclerosi

IN COLLABORAZIONE CON



19-24 settembre 2016
TERZA SETTIMANA
NAZIONALE DEL
COLESTEROLO

**IL COLESTEROLO SPESSO
È UN "AFFARE" DI FAMIGLIA**

**SERVE CONTROLLARLO
GIÀ A 20 ANNI,
È UNA "QUESTIONE DI CUORE"**

CONSIGLI PER TUTTI

Segui la cura tutti i giorni
altrimenti non ti serve
e a tavola segui davvero
le poche regole
importanti

CONSULTI GRATUITI

**Gli specialisti SISA
sono a disposizione
dei cittadini**

Per info www.sisa.it

Con il contributo incondizionato di:

AMGEN

SANOFI

CHE COS'È IL COLESTEROLO?

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



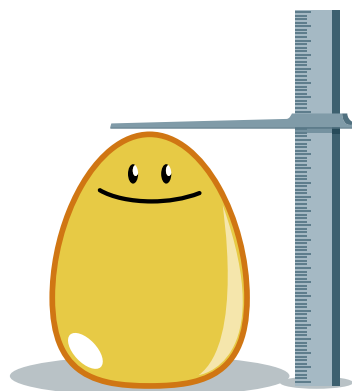
Placca di grasso che ostruisce il passaggio del sangue

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 per i pazienti ad alto rischio e meno di 70 mg/dL per quelli ad altissimo rischio.



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**.



LINEE GUIDA EUROPEE PER COMBATTERE IL COLESTEROLO

A TAVOLA

A ciascuno la sua dieta, ma confermati i benefici di pesce magro e pollo senza pelle, legumi, verdura e frutta fresca.

Condimenti: si ad aceto e mostarda, la soia non serve.



LA CURA

Serve **maggiore aderenza alla terapia**, cioè bisogna **seguire la cura prescritta dal medico con regolarità**.

Oggi lo fa meno del 40% dei pazienti.

Ufficio Stampa e Segreteria Organizzativa:

Domina News Srl - Via Cordusio 4 - 20123 Milano

Sala Stampa Nazionale | Ministero dello Sviluppo Economico

www.dominanews.it | www.salastampanazionale.it



S.I.S.A. Società Italiana per lo Studio dell'Arteriosclerosi