

Stammi Bene

I consigli del medico

CUORE E COLESTEROLO: SFATIAMO I FALSI MITI



Sono tante le false credenze che spesso alimentano comportamenti poco corretti sulla prevenzione e il trattamento delle malattie cardiovascolari. Oggi proviamo a sfatarne qualcuna.

Il colesterolo è davvero il nemico numero uno del cuore? Il colesterolo continua a essere considerato uno dei principali responsabili dei danni alle arterie, ma non il killer solitario da condannare. Oggi, infatti, abbiamo più informazioni ed è cambiata la mentalità di una parte degli scienziati che ha assunto una visione meno riduttiva.

Il colesterolo rappresenta il substrato chimico fondamentale per la produzione di molti ormoni, indispensabili al corretto funzionamento del nostro organismo (ad esempio di molti degli ormoni sessuali) ed è dunque importantissimo. Nessun dubbio, però, sul fatto che un eccesso di colesterolo nel sangue rappresenti un altissimo fattore di rischio per aterosclerosi, infarto miocardico, insufficienza renale, ictus.

A chi serve alimentare la disinformazione su questo argomento? Cui prodest? Fa sempre comodo trovare un capro espiatorio:

- all'industria farmaceutica, che può produrre farmaci "anti-killer" da vendere anche come "integratori" senza ricetta medica;
- all'industria alimentare, che può immettere sul mercato prodotti di sintesi sostitutivi di quelli naturali, per poi scoprire però che le margarine sono più pericolose del burro;
- ai media, che così possono riempire pagine di diete più o meno fantasiose;
- infine a tutti noi, che preferiamo eliminare un alimento piuttosto che ripensare la dieta. Qual è, allora, il ruolo dei farmaci anti-colesterolo (ipocolesterolemizzanti)? Solo per le

statine è stata dimostrata in modo convincente una riduzione del rischio di infarto e di morte negli uomini che l'hanno già subito

(prevenzione secondaria) e nel diabete.

Continua, invece, a essere controversa l'efficacia per le donne, gli anziani e chi non ha malattia coronarica (prevenzione primaria), tranne che nei casi di colesterolo alto per tradizione familiare.

Molte altre sostanze, come gli integratori che abbassano il colesterolo, non hanno dimostrato di ridurre l'incidenza d'infarto. E comunque andrebbero anch'essi assunti "per sempre".

Quindi, la dieta serve o no? Da subito si è demonizzato il colesterolo pensando che c'entrasse con la dieta, senza che vi fossero elementi per dimostrarlo. Uno studio fatto negli Usa su 50mila donne rivela, invece, che nella metà di loro messa a dieta con pochi grassi, il numero di infarti era uguale a quello osservato nell'altra metà che non seguiva una dieta. La maggior parte del colesterolo del sangue, infatti, proviene dalla sintesi del fegato e non da ciò che mangiamo.

Insomma: la dieta ha un ruolo molto importante, ma esistono altri fattori da considerare nella prevenzione come la familiarità, la presenza di diabete, il grado di attività fisica praticata regolarmente.

Quello di cui siamo certi, infatti, è che l'attività fisica FA BENE, a qualunque età, se svolta in modo corretto e proporzionato: migliora la richiesta energetica, cioè il metabolismo, rinforza il sistema cardio-circolatorio e muscolare e aiuta a bruciare calorie in eccesso se necessario. Muoversi è sempre una buona idea.



di Emanuela Maria Blundetto,
cardiologa e medico di famiglia a Mestre

Nel prevenire gli infarti la dieta ha un ruolo molto importante, ma esistono altri fattori da considerare: la familiarità, la presenza di diabete, il grado di attività fisica praticata regolarmente

