

## Colesterolo buono e cattivo: perché si dice così?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 55 anni e il colesterolo ora è un po' altino: 234 mg/dL. Il colesterolo buono è alto (HDL, 86 mg/dL), dice il mio medico e quindi non c'è problema. Perché si dice colesterolo buono e cattivo? Ho chiesto spiegazioni, ma non ho capito niente. Lei che è sempre così chiara, può aiutarmi? E' il caso che prenda qualcosa per abbassarlo o no?”.

Giuseppina C. (Chiavenna)

Gentile signora, ci provo, anche perché la questione sul colesterolo interessa tutte noi. Innanzitutto, il colesterolo, in sé, non è cattivo. Anzi, è il mattone fondamentale con cui le cellule costruiscono la loro parete. E' prodotto dal nostro fegato, sin dalla vita fetale, e aumenta con l'età, con un incremento più netto nelle donne, dopo la menopausa, se non assumono terapie ormonali sostitutive. I livelli di colesterolo che abbiamo nel sangue sono determinati per l'80% dai nostri geni e per il 20% circa dall'alimentazione, in particolare dai cibi animali, ricchi di grassi saturi, quali carne, uova e prodotti caseari (i grassi insaturi, molto più sani, derivano invece da fonti vegetabili come l'olio di oliva, di mandorle, di mais e così via).

Vengo al dunque: ci sono due tipi di colesterolo, così chiamati dal tipo di lipoproteina che lo aggancia e lo trasporta. Il “buono” è l'HDL (High Density Lipoprotein, lipoproteina ad alta densità): è amico della salute cardiovascolare perché trasporta il colesterolo dalla periferia del corpo al fegato, affinché lo elimini. Aiuta quindi a mantenere livelli di colesterolo normale o bassi. Il colesterolo “cattivo” è l'LDL (Low Density Lipoprotein, lipoproteina a bassa densità) perché invece trasporta il colesterolo alle cellule e, in particolare, agli endoteli, ossia allo strato cellulare che riveste la parete interna dei vasi. Lì forma delle zolle di colesterolo, dette “ateromi” (simili all'accumulo di immondizie lungo le nostre strade, che riducono il passaggio viario se non vengono ripulite quotidianamente): ecco perché si parla di “aterosclerosi”, termine che indica una rigidità della parete dei vasi da accumulo di colesterolo. Questo accumulo riduce il flusso sanguigno, facilitando ischemie. Quando le arterie diventano sempre più rigide, a causa dei depositi di colesterolo cattivo, si parla di “arteriosclerosi”. Quest'accumulo di grasso inerte riduce l'ossigenazione dei tessuti e la rimozione di sostanze tossiche: è la causa più importante di malattie cardiovascolari (angina e infarto in testa) ma anche neurodegenerative: il 50% circa delle demenze è causato dall'arteriosclerosi.

Per questo è importante avere un buon colesterolo HDL e un basso LDL. La formuletta per sapere se siamo in salute è semplice: si divide il colesterolo totale per l'HDL. La normalità è tra 2 e 5, con semaforo verde quando si è vicini al 2 e sempre più rosso quando si è vicini al 5 o lo si supera. Sono riuscita a risponderle?

---

Prevenire e curare – Donne attente al cuore!

Tutte temono il tumore al seno ma le malattie e la mortalità maggiori, per le donne, vengono dalle

malattie cardiovascolari! Dunque:

- privilegiare cibi freschi, cereali, legumi e (pochi) grassi insaturi;
  - fare movimento fisico aerobico vivace quotidiano, per almeno 45 minuti, meglio un'ora;
  - attenzione al peso corporeo, per non assecondare la tendenza all'aumento tipica della menopausa;
  - iniziare una terapia ormonale sostitutiva a basse dosi con ormoni bioidentici, subito dopo la menopausa, se non controindicata;
  - se il colesterolo totale e l'LDL sono elevati, il cardiologo valuterà se sia sufficiente integrare lo stile di vita e l'alimentazione con fitofarmaci capaci di ridurli, come il riso rosso fermentato (*Oryza sativa-Monascus purpureus*) o la Berberina (*Berberis Aristata*) , o se sia indicato un aiuto farmacologico, con statine o simili.
- 
-