



SCHEDA DI ISCRIZIONE

Per favore compilare in stampatello con tutti i dati ed inviare via fax allo 06.99367613 o via email a segreteria@associazioneaisc.org

NOME: _____

COGNOME: _____

DATA E LUOGO DI NASCITA: _____

CODICE FISCALE: _____

PROFESSIONE: _____

INDIRIZZO DI RESIDENZA: _____

CAP: _____ CITTA': _____ PROV.: _____

NAZIONE: _____

TEL.: _____ CELL: _____

E-mail: _____

- PAZIENTE CAREGIVER INTERESSATO ALL'ARGOMENTO
 INFERMIERE MEDICO VOLONTARIO

Con la presente richiedo di diventare socio AISc Associazione Italiana Scompensati Cardiaci. Dichiaro di aver letto e compreso l'oggetto, gli scopi AISc e l'informativa sulla Privacy, di cui al sito web www.associazioneaisc.org, e di rispettare le regole dell'Associazione.

Data _____ Firma _____

In riferimento ai sensi dell'art. 13 del Regolamento Europeo 679/2016 ("GDPR"), autorizzo che i miei dati siano raccolti ed utilizzati per gli scopi di AISc Associazione Italiana Scompensati Cardiaci, in linea con l'informativa sulla Privacy.

Data _____ Firma _____



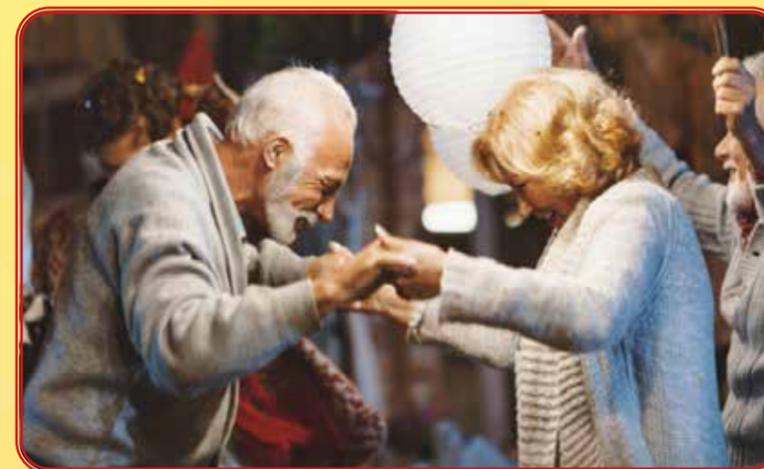
E-mail: info@associazioneaisc.org
segreteria@associazioneaisc.org
Sito web: www.associazioneaisc.org
Tel. (+39) 3387473575

REALIZZATO GRAZIE AL CONTRIBUTO NON CONDIZIONANTE DI



COMBATTI LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Riduci LDL-C nel sangue a un livello ottimale per mantenere una vita sana



A cura di:
Salvatore Di Somma, Professore di Medicina Interna,
 Università La Sapienza di Roma, Direttore Comitato Scientifico AISc

IL COLESTEROLO

COSA È IL COLESTEROLO LDL?

- **Che cos'è precisamente il colesterolo?**
- **Quanto dovrebbe essere il valore ottimale nel sangue del colesterolo?**
- **Perché è pericoloso avere un livello "troppo alto" di colesterolo in circolo?**

Quando parliamo di colesterolo in medicina, di solito intendiamo la forma di trasporto del colesterolo nel sangue periferico del corpo umano.

Si può immaginarlo nello stesso modo dell'olio nell'acqua; le gocce d'olio rimangono sopra e non si mescolano al liquido. Per poter fluire nel sangue, il grasso deve quindi essere combinato con eccipienti quali proteine che possono servire come trasportatori per il grasso.

La combinazione di grasso (= lipidi) e proteine è chiamata **lipoproteina**.

Questa combinazione porta alle diverse forme di colesterolo. Le lipoproteine sono classificate principalmente in base alla loro densità.

LDL

LDL (lipoproteine a bassa densità) è la forma più importante di colesterolo che viene trasportata dal fegato al resto del nostro organismo. È dannoso quando ci sono livelli elevati e costanti nel flusso sanguigno. Porta infatti alla formazione di depositi (placche) sulla parete dei vasi sanguigni. Ciò provoca l'aterosclerosi con il restringimento dei vasi sanguigni limitando la quantità di sangue che può fluire ai tessuti umani.

LDL è quindi detto anche "**colesterolo cattivo**".

Quando parliamo di aumento dei livelli di colesterolo, di solito ci si riferisce a livelli elevati di LDL-C.

Ci sono varie cause che possono causare aumento del LDL-C:

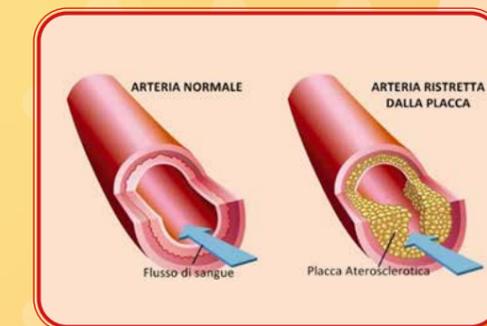
1-Acquisite (= non genetiche)

Varie cause possono portare ad un aumento dei livelli di LDL-C, quali:

- ipotiroidismo;
- malattie renali;
- diabete;
- alcuni farmaci come il cortisone oppure farmaci per il cuore quali i beta-bloccanti;
- stile di vita con dieta ricca di grassi, fumo;
- manca di esercizio fisico o consumo eccessivo di alcol.

2-Genetiche (=ipercolesterolemia familiare) Livelli di LDL-C molto elevati

Si verifica in soggetti in giovane età, risultando in restringimenti vascolari che si manifestano prematuramente con conseguente riduzione del flusso sanguigno, causando conseguenze gravi come infarto e ictus in tenera età.



CONSEGUENZE E RISCHI

MOLTI STUDI HANNO DIMOSTRATO CHE ELEVATI LIVELLI DI LDL IN CIRCOLO SONO UN IMPORTANTE FATTORE DI RISCHIO PER VARIE MALATTIE CARDIOVASCOLARI.

Se c'è troppo LDL-C (colesterolo cattivo) nel sangue, esso si deposita nei vasi (arterie) insieme ai globuli bianchi e calcio. Questi depositi sono chiamati "placche" e possono portare ad una condizione chiamata malattia aterosclerotica cardiovascolare dove il tessuto potrebbe non essere più adeguatamente rifornito di ossigeno con conseguente possibilità di sviluppare: ictus cerebrale, infarto del miocardio o vasculopatie arteriose. Le persone che presentano livelli elevati di LDL-C devono essere identificate con la loro categoria di rischio cardiovascolare per una migliore gestione dei loro livelli di LDL-C e riduzione del loro rischio aterosclerotico.

Rischio moderato:

Persone di:

- Giovane età, con diabete mellito da meno di 10 anni e senza altri fattori di rischio oltre a livelli elevati di LDL-C. Stima sistematica del rischio coronarico (SCORE) calcolata di almeno 1% e meno del 5% per 10 anni di rischio di malattie cardiovascolari fatali.

Alto rischio:

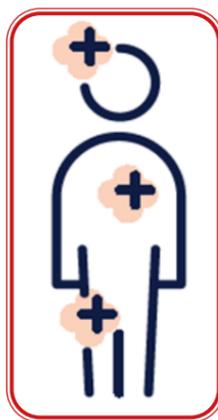
Persone con:

- Alti livelli di colesterolo totale (> 310 mg/dL), LDL-C (> 190 mg/dL) o pressione sanguigna (\geq 180/110 mmHg)
- Ipercolesterolemia familiare
- Diabete mellito senza complicazioni
- Diabete mellito da almeno 10 anni o con un altro fattore di rischio
- Malattia renale cronica moderata
- **PUNTEGGIO** calcolato di almeno il 5% e inferiore al 10% per 10 anni di rischio di malattie cardiovascolari fatali.

Altissimo rischio:

Persone con:

- Aterosclerosi esistente o qualsiasi altra malattia cardiovascolare
- Diabete mellito con complicazioni o fino a tre in più fattori di rischio o insorgenza precoce di diabete di tipo 1 di lunga durata
- Grave malattia renale cronica
- Ipercolesterolemia familiare e rischio aterosclerotico o con un altro fattore di rischio
- **PUNTEGGIO** calcolato di almeno il 10% per 10 anni di rischio di morte per malattia cardiovascolare.



SUGGERIMENTI: UNA VITA PIÙ SANA

QUALE È IL MIO VALORE OTTIMALE DI LDL SULLA BASE DEL RISCHIO?

Categoria di rischio	Obiettivo LDL-C
Rischio moderato	Meno di 2.6 mmol/L (100 mg/dL)
Rischio elevato	Almeno il 50% di riduzione e meno di 1.8 mmol/L (70 mg/dL)
Rischio molto elevato	Almeno il 50% di riduzione e meno di 1.4 mmol/L (55 mg/dL)

COSA DEVO FARE SE HO LDL-C ELEVATO?

Suggerimenti dietetici:

La varietà è divertente e ha un buon sapore!

Un colorato miscuglio di carne, pesce, latticini, grassi buoni, verdura e frutta aggiungono varietà al tuo piatto e fa bene alla salute. Se la tua dieta è generalmente equilibrata, cibi dolci con moderazione non sono un problema.

Il grasso è importante:

I grassi buoni sono particolarmente importanti. Questi si trovano nei pesci grassi (come il salmone), nelle noci, negli avocado e olio d'oliva.

Frutta e verdura:

Frutta e verdura fresca sono a basso contenuto di colesterolo e può anche avere un effetto positivo sul metabolismo, in particolare, mele, pere e avocado ma anche cipolle, porri, pomodori o aglio.

Quando hai provato l'ultima volta qualcosa di nuovo?

Inizia la tua ricerca e prova nuovi piatti. Navigare attraverso libri di cucina, chiedi ad amici o parenti ricette...o cucinate insieme!

In passato sono stati imposti severi divieti. Per fortuna il trend è cambiato e ci sono di meglio opzioni per una sana alimentazione.



SUGGERIMENTI: UNA VITA PIÙ SANA

FARE ESERCIZIO FISICO REGOLARMENTE

Scale invece di ascensore:

Non costa tempo, va veloce e porta molto benefici.

Lascia l'auto:

Soprattutto se hai bisogno solo di piccole cose, puoi andare a piedi al supermercato o andare in bicicletta.

Il supermercato più vicino è lontano? Quindi salva te stesso dalla lunga ricerca di un parcheggio proprio all'ingresso e aggiungi alcuni gradini al tuo conto esercizio.

Fare una passeggiata:

Non deve essere subito una maratona, anche 10 minuti di camminata veloce un paio di volte al giorno sono di aiuto.

Hai figli o nipoti?

Quindi si applica quanto segue: non guardare solo, ma partecipare. L'opzione per esercitare di più è nascosta anche qui.

Sicuramente conoscerai la frase:

"Dopo aver mangiato, dovresti riposare o fare 1.000 passi".

Anche se non sono 1.000 passi, una passeggiata digestiva è un altro modo per muoverti di più. Innumerevoli opzioni da provare:

-Yoga, vogatore, allenamento di forza

-Tennis, trainer ellittico, porta a spasso il cane

- Giardinaggio

Oltre all'esercizio fisico, puoi anche considerare il rilassamento. Gli ormoni dello stress vengono rilasciati durante lo sforzo o la tensione ad una maggiore produzione di LDL-C nel fegato.



SUGGERIMENTI: I FARMACI

CHE ALTRO POSSO FARE? I FARMACI

Se le misure citate da sole non bastano, potrebbero essere necessari farmaci.

Ci sono diversi tipi di farmaci che possono essere prescritti dal medico individualmente o in combinazione:

- Inibitori della sintesi di LDL-C: statine, alla base della terapia c'è la riduzione della produzione di LDL-C principalmente nel fegato;

-Inibitori dell'assorbimento del LDL-C: alla base della terapia c'è la riduzione dell'assorbimento di LDL-C dal cibo;

- siRNA: alla base della terapia impedire la sintesi della proteina PCSK9, portando ad un maggiore assorbimento di LDL-C nel fegato;

-n-Anticorpi monoclonali: inibiscono la proteina PCSK9, portando ad un migliore assorbimento di LDL-C da parte del fegato.

ALTRE FORME DI GRASSI NEL SANGUE

VLDL

VLDL (lipoproteina a densità molto bassa) è la lipoproteina più grande.

Trasporta i trigliceridi e il colesterolo dal fegato nel tessuto corporeo. Alla fine, viene convertito in LDL dopo il rilascio di trigliceridi.

TRIGLICERIDI

I trigliceridi (detti anche "grassi neutri") sono grassi che assorbiamo principalmente con cibo. Questi grassi sono un importante fornitore di energia. Se più energia è disponibile di quanto il corpo ha bisogno, i trigliceridi sono immagazzinati nel tessuto grasso. Come per LDL-C, valori troppo elevati di trigliceridi nel sangue rappresentano un fattore di rischio di arteriosclerosi e malattie cardiovascolari.

APOLIPOPROTEINA (LP)A

Lp(a) è molto simile a LDL-C. Ha un contenuto proteico aggiuntivo. Come LDL-C, anche Lp(a) può essere depositato nelle pareti dei vasi sanguigni. I valori elevati di Lp(a) sono genetici e rappresentano un altro fattore di rischio per l'arteriosclerosi.

Anche livelli elevati di Lp(a) sono ereditari nella maggior parte dei casi e possono aumentare il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.

HDL

Il compito principale delle lipoproteine ad alta densità è il trasporto dell'eccesso di colesterolo dalle cellule e dai tessuti al fegato, dove il colesterolo può essere convertito e rilasciato in altre sostanze. HDL è quindi anche chiamato "colesterolo buono".

