

Nuovi limiti dalle ultime linee guida europee: più è basso il valore e meglio è. Per tutti ma soprattutto per fumatori, diabetici e ipertesi

Colesterolo il "cattivo" va sotto i 70

LA RICERCA

Suona il campanello d'allarme per il colesterolo "cattivo". I valori dell'Ldl devono essere intorno a 70 mg/dl per tutti, anche per chi non ha alcun fattore di rischio cardiovascolare. Se poi si devono far i conti anche con qualche chilo di troppo, l'abitudine alla sigaretta, la pressione alta o fattori genetici si deve scendere anche intorno a 50. In pratica i valori si dimezzano. I tradizionali 100-110 per l'Ldl diventano 70 mentre addirittura 50 per chi è a rischio.

LA GENETICA

«E così, lo stesso valore del colesterolo totale raccomandato non è più 190 ma 150 per chi è in una condizione critica» spiega Francesco Romeo, Direttore della Cardiologia al Policlinico Tor Vergata di Roma e presidente della Società italiana di cardiologia, a margine del Congresso europeo, che si tiene in questi giorni a Roma. Ad annunciare i nuovi livelli del colesterolo "cattivo" sono le ultime linee guida.

«Avere un target di colesterolo entro 70 o al massimo 90 è fondamentale, non ci sono più controverse su questo punto - aggiunge

Romeo -. Questo vale per tutti. Il messaggio chiave però è che meno è il valore e meglio è, dato che non si è mai sicuri del livello esatto nelle singole persone. Se anche fosse consigliato 70 e poi si è fumatore, diabetico, iperteso o ci fossero fattori genetici dovrebbe in realtà essere ancora minore. Il colesterolo si è confermato il maggior rischio patogenetico nell'aterosclerosi, perché determina l'infiammazione delle pareti delle arterie fino alla formazione della placca».

IL DOCUMENTO

Dello stesso avviso Alberico Catapano, presidente della Società europea per lo studio dell'Aterosclerosi, che ha firmato lo studio: «Nel documento si dice che più basso si va meglio è, e si chiede di dimezzare il livello del colesterolo Ldl se è eccessivo, anche andando sotto i limiti. Noi diciamo ad esempio che se hai un limite di 70, perché sei a rischio molto alto, e le tue Ldl sono a 100, non ti devi accontentare di 70 ma devi diminuire ancora fino 50».

Tra i fattori di rischio più preoccupanti c'è la sedentarietà, che in Italia interessa circa 22 milioni di persone, mentre altri 17 milioni, pur non facendo uno sport specifico sono un po' più attivi, perché amano le gite, le passeggiate, usano la bici per spostarsi o andar a lavoro. La sedentarietà e il non fare attività fisica durante la giornata

hanno raggiunto ormai proporzioni epidemiche e rappresentano la quarta causa di mortalità e disabilità nel mondo occidentale.

LO SPORT

E la preoccupazione arriva anche per i giovani: «Rispetto agli anni passati il tempo da loro dedicato all'attività sportiva si è ridotto», specifica Michele Gulizia, Direttore della Cardiologia all'ospedale Garibaldi di Catania - «È importante distinguere il concetto di movimento da quello di attività sportiva. I giovani fanno movimento ma non è definibile come sport». E così gli italiani in generale dicono sì allo sport ma solo da guardare in tv e il divano la fa da padrone. Appena il 33,2% tra i 18 e i 69 anni infatti può essere considerato realmente "attivo", il 35,8% lo è "parzialmente" e il 31% è completamente sedentario.

LA FORMULA

Perfino nei minori, un recente rapporto ha evidenziato un quadro drammatico e tutt'altro che confortante: il 23% non svolge regolarmente attività motorie nel tempo libero, l'11% nemmeno a scuola e il 63% cammina globalmente non più di mezz'ora al giorno.

Anche per questo gli esperti hanno inventato una formula matematica ("Algoritmo Pai"), valutata su oltre 39mila persone, in grado di predire la mortalità cardiovascolare a lungo termine. Potrebbe essere utilizzato come strumento

to motivazionale per cambiare il proprio stile di vita, così si pensa di incorporarlo in un dispositivo portatile che possa essere indossato dal soggetto che fa attività fisica.

Antonio Caperna

È IL FATTORE PRIMO PER L'ARTERIOSCLEROSI TRA LE CAUSE PIÙ PREOCCUPANTI LA SEDENTARIETÀ ANCHE PER I RAGAZZI

Le regole

Pasta integrale

► La fibra riduce l'assorbimento del colesterolo da parte dell'intestino. Scegliere pasta, pane, riso integrali

Cotture al vapore

► Come metodi di cottura limitare le frittiture e quelli in padella. Preferire, quanto possibile, la bollitura, il vapore, il microne e la grigliatura

Latte scremato

► Per tenera a bada il colesterolo latte scremato e yogurt a bassa percentuale di grassi. No a formaggi stagionati

Pollo senza pelle

► Crostacei e molluschi da limitare al massimo. Il pollame va mangiato senza la pelle, alla carne togliere il grasso visibile

