



"Colesterolo alto" ← Biometria

.php ◊ .html ◊ .pdf ◊ Cloud

Testo integrale: http://www.pforster.ch/ydisp/PT%204_1/Colesterolemia.html

Referenze: Colesterolemia clinica					
Ref.	Età	mmol/l		mg/dl	
		min	max	min	max
N Hunt2	>40	>5.0	<7.0	>190	<270
	<75	>5.0	<7.0	>190	<270
USA NIH	20 ... 29	<5.2		<200	
	30 ... 39	<5.7		<220	
	>40	<6.2		<240	
D Pschyrembel	>3	<6.7		>115	<260
CH laboratori		<5.0		<190	

Più della metà dei miei pazienti arriva nel mio studio con una diagnosi medica di "colesterolo troppo alto". Sono preoccupati di avere una malattia, perché il medico ha anche prescritto loro un medicamento per abbassarne il valore (Statine).

Li devo poi calmare, chiedendo loro i valori numerici (e/o chiedo l'ultima analisi di laboratorio). Dei valori tra 5 ... 7 mmol/l non sono rischiosi entro i 40 e 80 anni. Trattandosi di persone di una certa età (per lo più donne), sottopongo loro i valori statistici della popolazione per la colesterolemia ("colesterolo" nel sangue) per maschi e femmine sani e per le varie età.

Sono poi stupiti dal fatto che di solito si trovano in ottima compagnia. E ancora di più, se spiego loro che dei valori:

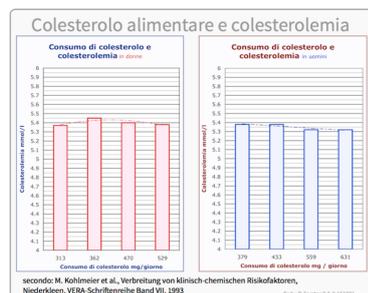
- ♀ tra 5.4 ... 7.6 mmol/l (210 ... 290 mg/dl) per le donne dopo la menopausa e
- ♂ tra 5.6 ... 7.1 mmol/l (220 ... 270 mg/dl) per gli uomini sopra i cinquant'anni

non sono preoccupanti perchè ca. il 90% della popolazione sana si trova in queste condizioni. Normalmente il paziente non mi crede (suo sacrosanto diritto), perchè non dispongo dell'autorità del suo medico (non insisto).



Gestione glicemia

Se ci sono invece dei segnali per un'aterosclerosi smisurata per l'età e degli evidenti relativi fattori di rischio (poca attività fisica, tabagismo, distress cronico, diabete malgestito) bisogna trattare l'aterosclerosi (di solito causa di malattie cardiovascolari) e non la colesterolemia.



Consumo di colesterolo e colesterolemia

Poi quando elencano le loro abitudini alimentari, mi dicono che spesso "mangiano male".

Quando spiego loro che l'alimentazione non incide minimamente sul tasso di colesterolo ridono e non vogliono accettare che si tratta di una superstizione. Dopo aver dimostrato i fatti statisticamente consolidati, consigliando di mangiare tutto ciò che piace e di rifiutare quello che al momento non si gradisce, non insisto più.

N.B. Una dieta ragionata può dare benefici, ma certamente non diminuisce la colesterolemia.

Alla fine mi chiedono perchè si fa tutto questo teatro. Di fronte alla cifra d'affari annua di ca. 50 miliardi di dollari (50 mila milioni di \$) per statine e simili medicamenti per abbassare il colesterolo, ammettono anche loro che questo Santo vale molte candele!

Poi cambiamo tema e ci dedichiamo ad altro.

Uscendo dallo studio mi dicono spesso che non si sentono di sottoporre i miei argomenti al loro medico. Capisco benissimo. Se vogliono istruirsi in merito, basta che leggano le pagine che ho dedicato al tema Colesterolemia.



Prevenzione

Alimenti anti-aterosclerotici

Ci sono molti alimenti che inibiscono la biosintesi di colesterolo, i più noti sono dei glicosidi solfati ([glucosinolati](#)) contenuti in "olio di senape" e presente in numerose piante alimentari come: le [brassicaceae](#): [verza](#), [senape](#), [rucola](#); [crescione](#), [carciofo](#), [ravanello](#), [rafano](#), [aglio](#), [cipolla](#), [aglio orsino](#), [porro](#), Inoltre sono germicidi contro infezioni delle vie respiratorie e urinarie e servono anche come prevenzione . Hanno tutti un gusto marcato: effetto del loro contenuto di zolfo.

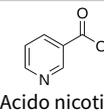


Rimedi complementari



Berberina

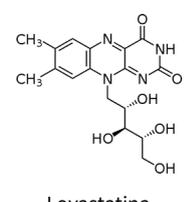
Esistono sostanze che abbassano leggermente la colesterolemia, ma più importante, che migliorano la relazione tra HDL e Col. Si tratta di 1 gr di olio di pesce o 50 mg di acido nicotinico (o 100 mg di niacina) o 500 mg di berberina al giorno. Acido nicotinico è la vitamina B₃ ed era anche usato come "statina" fino al 2013.



Acido nicotinico



N.B.: Non tutti rimedi citati cui sopra influenzano la colesterolemia, ma curano comunque l'aterosclerosi.

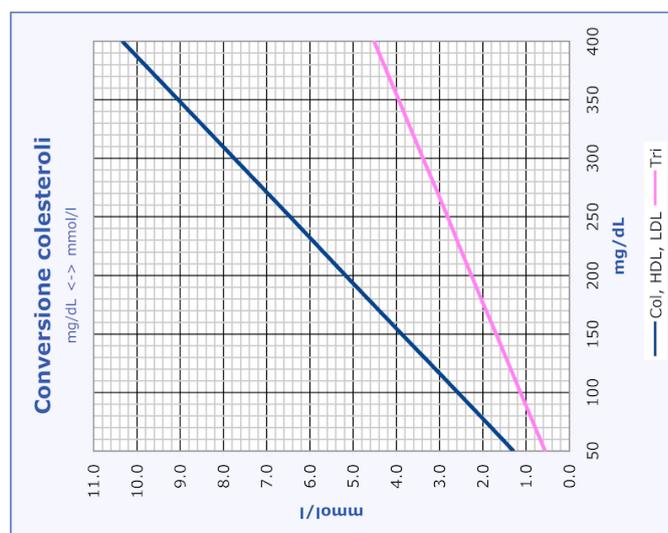


Lovastatina

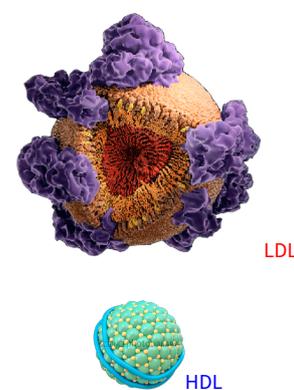
Le fitostatine provengono dal riso fermentato con il lievito *Monascus purpureus*. La fermentazione produce monacolina K (si tratta di [lovastatina](#)): essa oltre che abbassare la colesterolemia totale dovrebbe ottimizzare la relazione tra HDL e LDL.

Sembra che funzioni. → [Effetti collaterali / indesiderati](#) 1 ... 10%. Parere del [Farmacista cantonale](#) e secondo Swissmedic.

Personalmente preferisco fare colazione con una fetta di lardo e/o un uovo sodo e con gli altri pasti assumere le verdure citate che fanno lo stesso effetto e sono anche gustose. Fa ridere? È però abbastanza sensato in quanto stimolano tutte la regolazione della mia colesterosintesi in direzione di un'inibizione.



Popup: Convert mmol/l ⇌ mg/dl



151230 8>)_Peter a cura di Daniela