

## **ATEROSCLEROSI**

L'*aterosclerosi* è una malattia degenerativa che colpisce i vasi sanguigni, ed è caratterizzata dalla deposizione di sostanze lipidiche nella parete interna di vasi e arterie, con conseguente ispessimento e perdita di elasticità. Tale fenomeno è dovuto alla formazione delle *placche di ateroma* costituite da *colesterolo* e *trigliceridi* che restringono il calibro del vaso.

L'aterosclerosi costituisce una delle concause che determinano l'insorgenza delle *malattie cardiovascolari*, tra cui infarto del miocardio, angina, ictus cerebrale.

Le cause di questa malattia sono molteplici e dipendono da: predisposizione ereditaria, stress emotivi, sedentarietà, fumo di sigaretta, consumo eccessivo di bevande alcoliche, dieta ricca in grassi animali, obesità.

Il *colesterolo*, fattore di rischio per l'aterosclerosi, è quello veicolato dalle LDL (*Low Density Lipoprotein* – detto colesterolo "cattivo") e si deposita sulle pareti interne delle arterie, mentre il colesterolo veicolato dalle HDL (*High Density Lipoprotein* – detto colesterolo "buono") tende a rimuovere tali depositi.

Il valore massimo di colesterolemia (cioè di colesterolo nel sangue) in condizioni normali, per l'adulto, è di 200 mg/dl.

Il colesterolo presente nel nostro organismo ha due origini: una interna, in quanto prodotto metabolico del fegato, e una esterna apportata con la dieta. Zuccheri e grassi contenuti nei cibi possono venire metabolizzati a livello epatico e quindi favorire un aumento di colesterolemia.

### **Indicazioni dietetiche**

Per prevenire l'aterosclerosi è importante seguire una dieta equilibrata che consideri una regolazione delle calorie complessive giornaliere.

L'apporto di colesterolo alimentare deve risultare inferiore a 300 mg al giorno (indicazioni OMS), e i grassi vanno limitati al 20 – 25%, di cui solo 1/3 possono essere di origine animale e quindi di tipo saturo. I trigliceridi degli alimenti vanno quindi ridotti, mentre è consigliabile aumentare la quantità di fibre (almeno 30 gr/die). La dieta dovrebbe favorire l'aumento delle HDL – colesterolo, per cui è importante aumentare l'introito di acidi grassi insaturi (10% delle calorie totali giornaliere), ad esempio con il consumo del pesce azzurro.

Nonostante vi sia una predisposizione familiare, è bene ricordare che l'aterosclerosi può essere ritardata o ridotta tenendo sotto controllo lo stress, i trigliceridi, il colesterolo, l'ipertensione ed il fumo (meglio non fumare!).

Dott.ssa Fabiola Sanfilippo

DIETISTA