
Battiti e Risposte

Elvira Resciniti



*Il colesterolo LDL
è un nemico per il
tuo Cuore?*

Il colesterolo LDL è un nemico per il tuo cuore?

Benvenuti in una nuova puntata della nostra rubrica "Battiti e risposte", la rubrica per la tua conoscenza rivolta alla salute.

In questo contesto conosceremo più da vicino il colesterolo LDL, spesso etichettato come il "cattivo" della situazione. Ma cosa c'è di vero in tutto ciò?

Immagina il tuo sistema circolatorio come un fiume. Quando le acque scorrono libere e senza ostacoli, la vita prospera lungo le sue rive. Ma cosa succederebbe se accumulassimo rifiuti in questo fiume? Probabilmente bloccheremmo il flusso, creando potenziali pericoli per la vita acquatica.

Il colesterolo LDL, quando presente in eccesso nel sangue, può comportarsi come quei rifiuti nel nostro fiume immaginario. Si accumula sulle pareti delle arterie, formando placche che possono restringere e indurire le arterie, un processo chiamato aterosclerosi. Questo restringimento può portare a problemi come l'angina o peggio, a un attacco cardiaco.

Uno studio pubblicato nel 2017 dal "Journal of the American College of Cardiology" ha evidenziato come alti livelli di colesterolo LDL siano strettamente correlati all'aumento del rischio di malattie cardiache. E questo rischio cresce se si hanno altri fattori come fumo, ipertensione o diabete(1).

Ora, potresti chiederti: "Come posso sapere se il mio colesterolo LDL è alto?" Un semplice esame del sangue, chiamato **lipidogramma**, può darti tutte le risposte. È importante parlare con il tuo medico di fiducia e decidere insieme la frequenza con cui effettuare tali controlli, in base ai tuoi rischi personali.

In conclusione, mentre il colesterolo in sé è essenziale per la funzione corporea (è coinvolto nella produzione di ormoni, vitamina D e altre sostanze vitali), come molte altre cose nella vita, l'eccesso può diventare problematico.

La tua salute è come un giardino, da coltivare quindi va coltivato. Non sottovalutare mai l'importanza di un controllo regolare e di prenderti cura di te. Ricorda, il tuo cuore batte per te ogni singolo giorno.

Fai in modo che ogni battito conti.

Riferimenti:

1. Navar AM, Stone NJ, Martin SS. "The Role of Non-Statins Therapies for LDL-Cholesterol Lowering in the Management of Atherosclerotic Cardiovascular Disease Risk", *Journal of the American College of Cardiology*. 2017;70(19):2400-2409. [Link all'articolo](<https://www.jacc.org/doi/full/10.1016/j.jacc.2017.09.1105>)