

Quando il colesterolo è a rischio



Valori del colesterolo e rischio cardiovascolare

Valori (mg/dl sangue)	Desiderabile	Borderline	Rischio Elevato
Colesterolo totale	<190	190-239	>240
LDL	<100	100-159	>160
HDL (uomo)	>39	25-39	<35
HDL (donna)	>45	40-45	<40
Trigliceridi	<150	150-200	>200

Fattori di rischio

Il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari (MCV) aumenta, alla presenza di alcuni fattori. Vediamoli nello specifico:

- ✓ **età:** il tempo usura la pompa cardiaca e il sistema vascolare.
- ✓ **familiarità:** la presenza in famiglia di soggetti con malattie cardiovascolari aumenta la probabilità che un paziente sviluppi la malattia (si parla d'ipercolesterolemia familiare).
- ✓ **ipertensione:** il cuore che spinge il sangue nei vasi ad alta pressione deve lavorare di più e spendere più energia, diventando meno efficiente.
- ✓ **sovrappeso e obesità:** il cuore e i vasi, portando sangue a una massa corporea superiore, sono sovraccarichi e svolgono un lavoro maggiore.
- ✓ **diabete:** alti livelli di zuccheri nel sangue possono danneggiare il sistema vascolare.
- ✓ **fumo di sigaretta:** la nicotina causa la contrazione delle arterie, aumenta la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa.
- ✓ **sedentarietà:** questa favorisce l'aumento del colesterolo totale, dei trigliceridi, della glicemia e della pressione arteriosa.