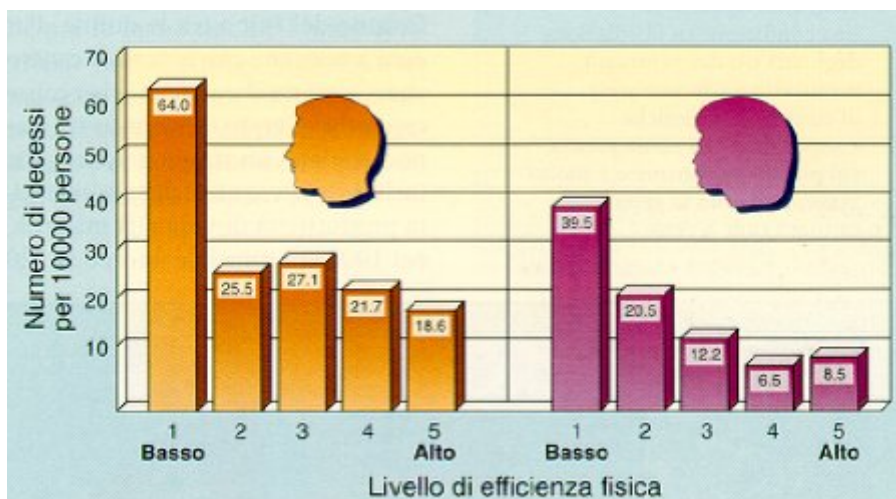


STILE DI VITA PER COMBATTERE I TRIGLICERIDI ALTI

Indicazioni generali per prevenire e combattere l'ipertrigliceridemia

Alti livelli di trigliceridi nel sangue aumentano il rischio di malattie coronariche (come l'infarto di cuore) e dell'aterosclerosi. Ai trigliceridi alti, inoltre, si associano quasi sempre bassi valori del colesterolo HDL (il colesterolo "buono") e, spesso, una tendenza al sovrappeso ed alla malattia diabetica oltre che valori elevati della pressione arteriosa; attualmente i medici definiscono questa condizione, nel complesso, "sindrome plurimetabolica". Un netto miglioramento della gravità di questa situazione complessa (e rischiosa) può in genere essere ottenuto semplicemente modificando in modo appropriato lo stile di vita e facendo un po' di [attività fisica](#).



Alcuni consigli utili:

1 - MANTENERE IL "PESO FORMA"

I trigliceridi svolgono nel nostro organismo essenzialmente la funzione di riserva energetica: le calorie in eccesso, quindi, vengono trasformate in queste sostanze, per poter essere immagazzinate con facilità. Chi ha un tasso elevato di trigliceridi nel sangue, pertanto, deve innanzitutto ridurre armonicamente l'assunzione di tutti i cibi, per equilibrare l'apporto calorico (le "entrate") con il dispendio energetico (le "uscite"), e ridurre così il peso. Migliorando il controllo del peso, il tasso dei trigliceridi si ridurrà.

2 - PASTA E ZUCCHERI "COMPLESSI" MEGLIO DEGLI ZUCCHERI "SEMPLICI"

Gli zuccheri complessi a lenta digeribilità, di cui è ricca soprattutto la pasta preparata e cotta "all'italiana", vengono assorbiti più lentamente dall'intestino rispetto agli zuccheri semplici, o anche rispetto agli zuccheri complessi a più rapida digeribilità, come quelli contenuti per esempio nel pane e nelle patate. Di conseguenza, essi entrando meno velocemente nel sangue, stimolano una minore produzione di trigliceridi da parte del fegato. In alcuni soggetti, inoltre,

il fruttosio (lo zucchero di cui sono ricche la frutta autunnale (cachi, fichi, uva) e la frutta esotica (banane, ananas, ecc.) rappresenta un potente stimolo alla produzione di trigliceridi. Si deve limitare l'uso di questa frutta in presenza di elevati tassi di trigliceridemia.

3 - PIÙ VERDURA E LEGUMI

La verdura è ricca di fibra alimentare, che svolge una efficace azione di controllo dell'assorbimento intestinale dei grassi. La fibra contenuta nei legumi (che sono tra l'altro ricchi di zuccheri a lenta digeribilità) è particolarmente interessante, da questo punto di vista. Inoltre la fibra vegetale è scarsamente sensibile alla cottura: l'effetto descritto, pertanto, si mantiene anche nella verdura cotta.

4 - PREFERIRE AI GRASSI SOLIDI GLI OLI VEGETALI, RICCHI DI GRASSI INSATURI

I grassi saturi, caratteristici dei cibi di origine animale, tendono a stimolare la produzione di colesterolo e di trigliceridi da parte del fegato, mentre i grassi insaturi, di cui sono ricchi gli oli vegetali, come l'olio di mais, svolgono un effetto opposto. Ricordate tuttavia che la cosa più importante, **non è la limitazione dei grassi alimentari, ma quella degli zuccheri**: la dieta, in altre parole, deve essere più simile a quella di un diabetico che a quella di un paziente con il colesterolo alto.

5 - RIDURRE SENSIBILMENTE O ELIMINATE L'ALCOOL

L'alcool in tutte le sue forme (vini, liquori, birra) stimola in molti soggetti un'intensa produzione di trigliceridi da parte del fegato. In presenza di ipertrigliceridemia, pertanto, è necessario un controllo o meglio l'abolizione di questa sostanza. poiché la risposta personale all'alcool è molto variabile, e consumi moderati di bevande alcoliche possono aumentare il livello del colesterolo HDL (il colesterolo "buono") è bene effettuare il controllo dei trigliceridi dopo 2-3 settimane di dieta totalmente priva di alcool, senza modificare il resto della struttura della dieta stessa.

6 - AUMENTARE IL CONSUMO DI PESCE

I grassi del pesce sono caratterizzati da tre interessanti proprietà: **sono efficaci nell'abbassare il tasso dei trigliceridi nel sangue, svolgono un'azione antitrombotica (simile entro certi limiti a quella, ben nota, posseduta dall'aspirina) e sono inoltre dei buoni antiaritmici**. Due o tre pasti settimanali di pesce (o almeno un apporto adeguato di acidi grassi omega-3 da alimenti integrati o arricchiti) dovrebbero entrare stabilmente nella nostra alimentazione.

7 - FARE ATTIVITÀ FISICA

Aumentare la propria attività fisica contribuisce in vari modi a normalizzare il tasso dei trigliceridi. Può aiutare a controllare il peso corporeo, un elemento, come si ricordava, di riconosciuta importanza da questo punto di vista, ed aiuta inoltre i muscoli a "bruciare" meglio i trigliceridi stessi per produrre l'energia necessaria per il movimento. L'attività fisica, infatti, aumenta l'attività

degli enzimi che digeriscono i trigliceridi (soprattutto la Lipoprotein-Lipasi, o LPL). Praticare un'adeguata attività fisica, tra l'altro, è un elemento essenziale di ogni ricetta per il benessere e la salute.

8 - INFORMARE IL MEDICO

Un elevato tasso di trigliceridi nel sangue può essere la conseguenza di malattie a carico del rene (la sindrome nefrosica, per esempio), del diabete mellito, o dell'uso di certi farmaci (specie di alcuni farmaci per abbassare la pressione arteriosa). Il medico, talvolta con l'aiuto di alcuni esami appropriati, potrà chiarire la causa della ipertrigliceridemia ed attivare, a questo punto, un intervento terapeutico mirato.

9 - IL RUOLO DEI FARMACI

Il medico potrà decidere, in certe situazioni, di somministrare farmaci specifici per ridurre il tasso dei trigliceridi nel sangue. Questi farmaci vanno assunti con continuità, come i farmaci per il diabete o la pressione o il colesterolo. Se i farmaci procurano disturbi (cosa che accade peraltro raramente), **non sospendete il trattamento**, ma consultatevi con il vostro medico.

10 - A DIGIUNO LA MATTINA DELL'ESAME!

Per misurare correttamente il tasso dei trigliceridi, e vedere se esso si è modificato dopo una dieta adeguata o grazie all'effetto di un farmaco, è necessario essere a digiuno, al momento del prelievo, da almeno 12 ore, ed aver consumato, la sera precedente, un pasto leggero. Non alzatevi, durante la notte, per andare a bere un bicchiere di latte o di una bevanda zuccherata in frigorifero: il risultato dell'esame potrebbe essere influenzato. Se possibile, inoltre, utilizzate sempre lo stesso laboratorio per i controlli successivi della trigliceridemia.