Diabete e colesterolo

«Un unico controllo - un doppio beneficio»

COPIA

SDG ASD
Associazione Svizzera per il Diabete
Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Association Suisse du Diabète

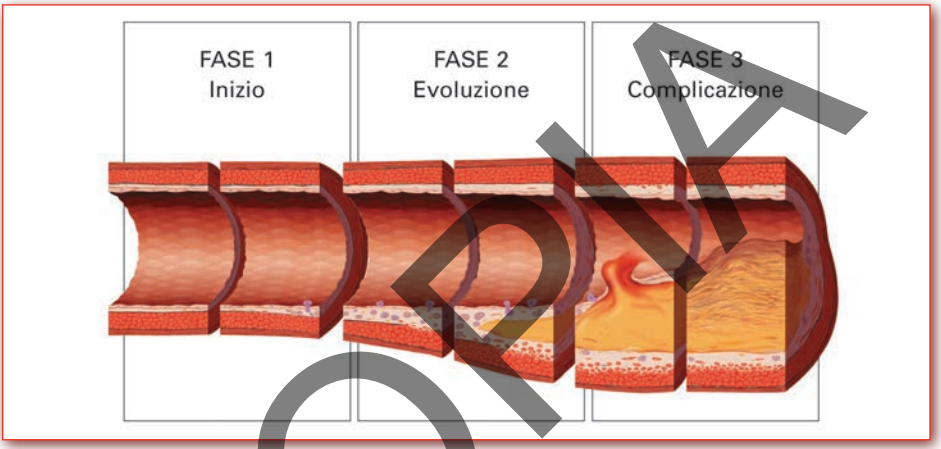
www.associazionedeldiabete.ch

Per donazioni: PC 80-9730-7

Qual è la relazione tra colesterolo e diabete?

Se il diabete non viene curato adeguatamente, le pareti vascolari vengono danneggiate dall'elevato tasso glicemico e di conseguenza perdono la loro naturale elasticità.

Per questa ragione e in seguito anche ad altre affezioni vascolari, quali l'iperten-sione, si formano delle lesioni alle pareti vascolari dando così origine alla calcifi-cazione delle arterie.



COPIA

Un livello del colesterolo troppo elevato corrisponde nella maggior parte dei casi a un eccesso di colesterolo "cattivo" (LDL). Se nel sangue è presente una quantità maggiore di colesterolo LDL di quanto richiesta dai tessuti e dagli organi, il colesterolo LDL può depositarsi lungo le pareti vascolari lese. Sovente si parla di aterosclerosi o anche di placche.

Con il tempo si formano delle placche che restringono progressivamente il vaso. In questi restringimenti si possono accumulare dei coaguli e le arterie possono occludersi completamente: a seconda dell'arteria interessata, si può verificare un infarto miocardico o un ictus.

Il 75 percento delle persone affette da diabete muiono a causa della calcificazione arteriosa.

Quali sintomi si presentano se il livello del colesterolo è elevato?

In linea di massima, i disturbi provocati da un livello del colesterolo elevato e dalla calcificazione delle arterie diventano percettibili soltanto dopo un lungo periodo di tempo.
Solo quando i vasi sono già fortemente occlusi, si presentano sintomi quali:

- Insufficienza respiratoria
- Sensazione di restringimento o dolori nella zona toracica
- Dolori agli arti inferiori quando si cammina
- Ferite ai piedi di difficile guarigione

Qual è il livello ottimale del colesterolo?

I pazienti affetti da diabete, in particolare i diabetici di tipo 2, sono esposti a un elevato rischio di aterosclerosi. Per questa tipologia di pazienti fanno pertanto stato dei valori indicativi per il colesterolo.

Valori di riferimento per i pazienti affetti da diabete di tipo 2:
colesterolo LDL < 2,6 mmol/l
colesterolo HDL > 1,0 mmol/l
colesterolo totale < 5,0 mmol/l

Per i diabetici di tipo 2 il livello del colesterolo LDL deve essere inferiore a 2,6 mmol/l. Al di sotto di questo valore il processo di formazione delle placche rallenta. In questo modo è possibile prevenire efficacemente l'aterosclerosi.

Como raggiungere e mantenere un livello del colesterolo LDL inferiore a 2,6 mmol/l?

Diversi sono i fattori che possono influenzare positivamente il livello del colesterolo. Già con una maggiore attività fisica e un cambiamento delle Sue abitudini alimentari può ottenere buoni risultati.

- Movimento: un'attività fisica regolare (almeno 30 minuti al giorno) aumenta il livello del colesterolo "buono" HDL! Il colesterolo HDL

COPIA

convoglia verso il fegato il colesterolo in eccesso abbassando così il livello del colesterolo LDL e del colesterolo totale.

- Dieta: mangi sempre in modo attento alla salute. Integri nella Sua dieta quotidiana più frutta, verdura e prodotti integrali; eviti alimenti ricchi di colesterolo. Ciò non significa che deve rinunciarvi per tutta la vita, ma limitarne notevolmente l'assunzione e sostituire i grassi animali con quelli di origine vegetale.
- Medicamenti: se una condotta di vita sana non è suffi-ciente per portare il colesterolo totale e il colesterolo LDL al valore prefissato, il Suo medico Le prescriverà dei preparati per abbassare il livello del colesterolo.

Cosa può fare di Sua iniziativa?

1. Prevenire!

Oltre al diabete e a un livello del colesterolo troppo elevato, i principali fattori di rischio che favoriscono l'aterosclerosi sono:

- il fumo
- l'ipertensione
- la sedentarietà
- il sovrappeso

Mantenga un tasso glicemico ottimale e segua una dieta alimentare sana ed equilibrata. Smetta di fumare e sfrutti ogni occasione per praticare un'attività fisica regolare.

2. Controllare regolarmente il colesterolo!

Durante i controlli di routine presso il Suo medico di famiglia o il diabetologo faccia controllare regolarmente il livello del Suo colesterolo.

3. Discutere i possibili provvedimenti con il Suo medico!

Se il Suo livello del colesterolo non rientra nei valori limite, dovrebbe allestire un piano d'intervento insieme al Suo medico. Una dieta salutare, un'attività fisica regolare ed eventualmente l'assunzione di medicamenti specifici sono i punti centrali del trattamento.

4. Essere coerenti!

Segua uno stile di vita sano e modifichi le Sue abitudini alimentari a lungo termine e in modo sistematico. Se il Suo medico Le ha prescritto dei medicamenti per abbassare il livello del colesterolo, dovrà assumerli regolarmente al fine di ridurre il rischio di aterosclerosi.

COPIA

Cos'è il colesterolo e dove è presente?

Il colesterolo è una sostanza simile al grasso che viene prodotta nel fegato. Il colesterolo è presente negli alimenti di origine animale.

Il colesterolo è fondamentale ad esempio per la formazione di determinati ormoni, la composizione delle pareti delle cellule e la sintesi della vitamina D.

Ciononostante il colesterolo non fa parte delle sostanze nutritive che dobbiamo assumere attraverso gli alimenti poiché esso viene prodotto dal corpo stesso in quantità sufficiente.

Il corpo produce giornalmente circa un grammo di colesterolo. Questo quantitativo copre il proprio fabbisogno anche in caso di un'alimentazione priva di colesterolo.

COPIA

Come agisce il colesterolo nel Suo corpo?

Il colesterolo non si scioglie nel sangue. Ma per poter essere distribuito in tutto il corpo insieme al sangue, il colesterolo necessita di sostanze trasportanti speciali.

Le LDL (Low Density Lipoprotein) e le HDL (High Density Lipoprotein) sono i due principali trasportatori del colesterolo nel sangue.

- Le LDL trasportano il colesterolo agli organi e ai tessuti dove viene elaborato. Le LDL sono sovente denominate colesterolo "cattivo" poiché possono depositarsi lungo le pareti arteriose se non vengono impiegate nei tessuti o negli organi né rimosse dalle HDL: in tal caso inizia il processo di calcificazione arteriosa.
- Le HDL riportano al fegato il colesterolo non necessario, dove in seguito viene metabolizzato. In tal caso si parla di colesterolo "buono" poiché contribuisce a proteggere i vasi sanguigni. Vale quindi la regola: maggiore è il colesterolo HDL, migliore è lo stato della propria salute!

Dove può trovare maggiori informazioni?

Informazioni dettagliate in merito al colesterolo e all'aterosclerosi sono reperibili presso la *Fondazione Svizzera di Cardiologia* a Berna, tel. 031 388 80 80 (www.swissheart.ch).

Sul sito della *International Taskforce for Prevention of Coronary Heart Disease* (www.chd-taskforce.com) può determinare il Suo rischio di infarto miocardico e ottenere informazioni più approfondite in merito alla relativa prevenzione. Il sito è disponibile in versione inglese e tedesca.

Dove può ricevere una consulenza supplementare?

Presso il Suo medico di fiducia o un'associazione per i diabetici nella sua regione:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
Diabetes Biel-Bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
Association des diabétiques du Jura bernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
Association Neuchâteloise des diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

COPIA

Con il gradito sostegno di:

Pfizer

www.pfizer.ch

© ASD, nov. 2008