COLESTEROLO

Il Colesterolo è una sostanza fondamentale per l’organismo perché è un costituente delle membrane cellulari e sta alla base degli ormoni. Ma la quantità che serve all’organismo è molto piccola. Gli alimenti che contengono colesterolo sono: carne rossa, formaggi stagionati, panna, burro, pancetta, strutto, tuorlo d’uovo, salumi insaccati. Il valore normale di colesterolo nel sangue è = 200 mg/dl. All’interno però bisogna distinguere: - Colesterolo buono (HDL) > 50 mg/dl - Colesterolo cattivo (LDL) < 150 mg/dl I due tipi di Colesterolo si distinguono per la diversa struttura della loro catena molecolare: - il Col. buono (HDL) ha una forma tondeggiante, a pallina e queste palline scorrendo nel sangue scivolano via, non si attaccano alla parete dei vasi sanguigni, anzi la puliscono - il Col. cattivo (LDL) ha una forma lineare e tende a stratificarsi sulla parete dei vasi sanguigni formando placche ateromasiche che a lungo andare riducono il calibro del vaso a volte fino a ostruirlo, provocando danni agli organi interessati, per es. l’infarto se si tratta di una arteria coronaria del cuore o un ictus se si tratta di una arteria cerebrale. Quando il colesterolo è alto si parla di Ipercolesterolemia che è una condizione patologica causata da una dieta troppo ricca di grassi e uno stile di vita non equilibrato, come la sedentarietà, il sovrappeso, il fumo e l’alcool L’alimentazione corretta quindi è al primo posto nel trattamento della Ipercolesterolemia: - cereali integrali perché l’integrale contiene fibra e questa riduce l’assorbimento del colesterolo - carni bianche perché sono magre, scarse di grassi - latte e yogurt parzialmente scremati, poveri di panna - formaggi freschi che avendo un maggiore contenuto di acqua hanno una minore concentrazione di grassi - pesce fresco o surgelato che pur essendo ricco di proteine è povero di grassi cattivi e ricco di grassi buoni che sono gli omega3. Vanno esclusi i pesci grassi (anguilla, sgombri, sardine), quelli sotto sale e sott’olio e i crostacei e i molluschi. – Prosciutto crudo e bresaola vanno bene purchè privati del grasso - Legumi che pur avendo un alto contenuto proteico sono poveri di colesterolo e ricchi di fibre. – Verdura e frutta a volontà. Limitare la frutta più zuccherina: banane, fichi, uva, cachi - uova non più di 2 alla s

 STENT CORONARICO

Le arterie coronarie sono dei vasi sanguigni che forniscono sangue ossigenato e nutrimento al muscolo cardiaco per il suo funzionamento. Quando una arteria coronarica si chiude o riduce il suo lume a causa del colesterolo depositato lungo le pareti, il tratto di cuore che sta a valle, non ricevendo più ossigeno e nutrimento va incontro a Infarto che provoca dolore acuto intermittente, segnale di una ostruzione totale dell’arteria coronarica. Di solito l’infarto è preceduto nel giorni precedenti, dall’Angina pectoris, che consiste in un dolore acuto a livello del petto che passa dopo 20’, segnale di un a riduzione del flusso sanguigno. Il ripristino immediato del flusso sanguigno può evitare il peggio. Per fare questo bisogna recarsi immediatamente in ospedale per riaprire l’arteria coronarica mediante l’inserimento dello Stent coronarico. Lo Stent coronarico è un dispositivo che si presenta come un tubicino metallico a maglie di rete espandibili, capace di aderire alle pareti della arteria coronaria per mantenerla aperta. Prima di impiantarlo si infila al suo interno un catetere dotato di un palloncino gonfiabile. Il dispositivo ora è pronto per essere introdotto nel corpo attraverso l’arteria femorale o quella radiale. Sotto il controllo ecografico viene fatto risalire fino al cuore e quando è posizionato nel punto dove c’è il restringimento della arteria coronaria, il palloncino viene gonfiato e questo spinge la gabbietta dello Stent ad allargarsi, così che il colesterolo all’interno dell’arteria si schiaccia contro le pareti aprendola. In questo modo il flusso di sangue riprende a scorrere.