



Aterosclerosi e Dislipidemie

Nome patologia e definizione

ATEROSCLEROSI

L'aterosclerosi è una malattia degenerativa multifattoriale che colpisce le arterie di medio e grosso calibro. È caratterizzata da accumuli adiposi (ateromi) nella tonaca intima delle arterie che, con il passare del tempo, possono allargarsi e determinare una completa ostruzione dell'arteria interessata.

DISLIPIDEMIE

Il termine dislipidemia identifica qualsiasi anomalia significativa dei lipidi presenti nel sangue che circolano associati a molecole lipoproteiche.

Classificazione fenotipica di Fredrickson

- **Iperlipoproteinemia di tipo I:** aumento dei chilomicroni, cioè aumento dei trigliceridi provenienti dalla dieta.
- **Iperlipoproteinemia di tipo II a:** aumento delle LDL, quindi del colesterolo.
- **Iperlipoproteinemia di tipo II b:** aumento delle LDL e delle VLDL, quindi sia del colesterolo sia dei trigliceridi.
- **Iperlipidemia di tipo III:** aumento del colesterolo e dei trigliceridi totali, non accompagnato dall'aumento di lipoproteine, per aumento di prodotti intermedi derivanti dalla scissione delle VLDL prima di formare le frazioni LDL.
- **Iperlipoproteinemia di tipo IV:** aumento delle VLDL e quindi dei trigliceridi, provenienti dal metabolismo dei carboidrati.
- **Iperlipoprotidemia di tipo V:** aumento dei chilomicroni e delle VLDL, quindi dei trigliceridi provenienti dalla dieta e da quelli sintetizzati a partire dai carboidrati a livello del fegato.

Linee guida

<http://www.sisa.it/index.php?menuTop=0&class=Comp&className=Targhet&op=Show¶m=cid,1>



<http://www.sisa.it/index.php?class=Comp&className=Content&op=Show¶m=cid,584,preview,0>

<http://www.sisa.it/index.php?class=Comp&className=Content&op=Show¶m=cid,1412,preview>

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_1097_allegato.pdf

<http://www.cuore.iss.it/valutazione/valutazione.asp>

Obiettivo della dieta

L'obiettivo primario del trattamento dietetico delle dislipidemie è quello di tenere sotto controllo il rischio cardiovascolare contenendo i valori della colesterolemia e della trigliceridemia.

Dietoterapia - principi

I principi della dietoterapia delle dislipidemie per la prevenzione primaria e secondaria dell'aterosclerosi sono:

1. Attenzione all'apporto calorico totale (mantenimento o ripristino del peso ideale/accettabile).
2. Corretta suddivisione della quota calorica tra lipidi, carboidrati e proteine.
3. Riduzione/abolizione dell'alcool.
4. Incremento dell'introito di fibra.
5. Diminuzione dell'assunzione di grassi saturi (animali) a favore di quelli mono e polinsaturi (tipici degli olii vegetali).
6. Corretto apporto di minerali e vitamine.
7. Contenimento dell'introito di glucidi che possono favorire l'incremento dei trigliceridi plasmatici.
8. Contenimento dell'apporto giornaliero di sale da cucina.

Alimenti da consigliare, ridurre o evitare

La composizione della dieta suggerita dalla Società Europea per l'Arteriosclerosi (EAS) per il trattamento delle dislipidemie e la prevenzione dell'aterosclerosi e delle sue possibili complicanze è in generale la seguente:



Alimenti consigliati	Alimenti da ridurre	Alimenti da evitare
Pane, fette biscottate, crackers integrali, pasta integrale, riso		Cornetti, brioches, dolci e torte a base di creme
Latte scremato, formaggi molto magri (fiocchi di latte, quartirolo, ricotta fresca magra)	Latte parzialmente scremato, formaggio medio-grasso (camembert, ricotta salata, feta), yogurt magro	Latte intero, latte condensato, panna, yogurt intero, formaggi grassi, mascarpone
Consommé, minestre di verdure		
Albumi d'uovo	Uova intere (due alla settimana)	Uova di pesce, pesce fritto in oli o grassi di provenienza ignota o sconsigliati (grassi idrogenati)
Ogni tipo di pesce bianco (alla griglia, al cartoccio, affumicato, lessato, al vapore)	Pesce fritto in olio	Gamberoni, gamberi, calamari, crostacei, ostriche, capesante, cozze
Tacchino, pollo, vitello, cacciagione, coniglio, vitellino (evitare le parti grasse o con pelle)	Manzo magro (fino a tre volte alla settimana), prosciutto crudo (solo parte magra), capretto (una o due volte alla settimana)	Anatra, oca, salsiccia, pancetta, prosciutto crudo con grasso, prosciutto cotto, salame, paté, pelle di pollame, ragù di carne

Annotazioni

Il professionista deve informare il suo paziente sull'opportunità d'intervenire correggendo tutti i fattori di rischio modificabili: dieta, sedentarietà, fumo, ipertensione arteriosa, colesterolemia totale HDL e LDL, diabete. Tali correzioni vanno abbinate al trattamento farmacologico con ipolipemizzanti.

I trattamenti sono da concordare con la collaborazione del nutrizionista, del MMG e del cardiologo, in base al calcolo del rischio cardiovascolare del paziente.

Frequenza pasti consigliata

Frequenza pasti consigliata: 4-6

Pasti leggeri e spuntini frazionati nella giornata aiutano il contenimento del peso e favoriscono il compenso della glicemia.