

## Colesterolo alto, il killer del cuore si combatte (anche) perdendo peso

Per ogni chilo perso colesterolo e trigliceridi scendono in maniera significativa: le campagne dei cardiologi per imparare a conoscere una delle principali cause di infarti e ictus.

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 29 settembre 2025)



Il colesterolo Ldl «cattivo» alto fa ancora tante, troppe vittime perché molti, tuttora, non hanno capito davvero quanto sia pericoloso. Si può fare molto per ridurre il colesterolo e con lui il rischio di infarti e ictus, a partire dal ritrovare e **mantenere il peso forma**; serve però maggiore consapevolezza e per questo la Società Italiana di Cardiologia (Sic) in occasione della **Giornata Mondiale del Cuore** del 29 settembre, ha annunciato la campagna di informazione «E tu, hai a cuore il tuo cuore?», mentre la Fondazione Italiana Per il Cuore prosegue la campagna «Per un cuore sano... tu cosa fai?», che ha portato in tutta Italia screening gratuiti e iniziative educative.

### Scarsa consapevolezza

La mobilitazione massiccia è giustificata dai numeri: il colesterolo alto riguarda oltre un italiano su quattro ed è stato «promosso» da fattore di rischio a causa diretta di infarti e ictus. Eppure, come spiega Francesco Barillà presidente della Fondazione Cuore e Circolazione "Il cuore siamo noi" della Sic, «secondo i dati dell'Osservatorio Passi dell'Istituto Superiore di Sanità, **solo il 18% delle persone sa di avere il colesterolo alto**. Quasi uno su due non ritiene il colesterolo Ldl dannoso per la salute e uno su tre è convinto che il rischio di mortalità legato all'ipercolesterolemia debba preoccupare solo chi ha già avuto problemi cardiaci». Invece, come specifica il presidente Sic Pasquale Perrone Filardi, «il colesterolo alto va considerato il fattore principale alla base delle malattie cardiovascolari».

## Perdere peso

Il primo passo per affrontare il colesterolo alto? **Dimagrire, se si è sovrappeso od obesi:** i dati di un recente studio della Mayo Clinic statunitense, che ha valutato l'associazione fra perdita di peso e variazioni del profilo lipidico analizzando 73 ricerche precedenti su oltre 32mila persone, dimostrano che «c'è una relazione proporzionale tra perdita di peso e miglioramento del profilo lipidico», spiega Barillà. «Dopo un anno di interventi sullo stile di vita, ogni chilogrammo perso è risultato associato a una riduzione media di 4 mg/dL dei trigliceridi, 1,28 mg/dL del colesterolo Ldl e a un incremento di 0,46 mg/dL del colesterolo Hdl, quello 'buono'. I ricercatori della Mayo Clinic hanno quindi mostrato come scendere anche solo di un chilo già aiuti a ridurre i livelli di colesterolo: perdere peso per proteggere il cuore è dunque la parola d'ordine su cui puntare».

## Linee guida

Che agire sullo stile di vita sia il primo passo per prendersi cura del cuore lo sottolineano anche le nuove **Linee Guida della Società Europea di Cardiologia**, aggiornate di recente: come specifica Perrone Filardi, «Le nuove linee guida raccomandano di rapportare i valori soglia di colesterolo Ldl ai livelli di rischio di ciascun paziente, ma sottolineano anche il valore di ottimizzare lo stile di vita prima di qualsiasi intervento farmacologico, evitando di medicalizzare un problema che potrebbe essere affrontato in prima battuta, in pazienti che non hanno avuto un infarto miocardico, con alimentazione equilibrata, attività fisica e cambiamenti dello stile di vita». La novità più grande delle linee guida è tuttavia un cambio di rotta nella valutazione del colesterolo: quello totale non è più considerato rilevante per valutare il rischio o prendere decisioni terapeutiche, mentre resta centrale il colesterolo Ldl e si sottolinea l'importanza della lipoproteina(a), una particella lipidica più simile al colesterolo Ldl che è stata anche chiamata colesterolo 'super-cattivo' perché aumenta molto il rischio cardiovascolare e andrebbe valutata almeno una volta nella vita. È infatti determinata geneticamente e su di essa non ha influenza lo stile di vita, perciò in chi ha livelli alti si raccomanda una gestione più intensiva degli altri fattori di rischio e del colesterolo Ldl, in attesa di farmaci specifici.

## Campagne di informazione

Conoscere il colesterolo, capire quale sia il proprio livello di rischio cardiovascolare e quindi il valore di Ldl a cui puntare è quindi fondamentale per salvarsi il cuore, letteralmente; per questo la nuova campagna Sic prevede uno spot Tv e la diffusione delle 'dieci mosse vincenti per la prevenzione cardiovascolare', suggerite anche dalle iniziative della Fondazione Italiana per il Cuore, come la campagna '[\*\*Per un cuore sano conta ogni centimetro\*\*](#)' e l'iniziativa di screening e sensibilizzazione in occasione della Giornata Mondiale che [\*\*sta portando in tutta Italia controlli gratuiti e materiali informativi\*\*](#). Come osserva Emanuela Folco, presidente Fipc, «Se non possiamo cambiare i fattori rischio cardiovascolari come l'età, il sesso, l'etnia o l'assetto genetico, possiamo

invece intervenire con responsabilità su cinque fattori di rischio cardiovascolari modificabili: colesterolo Ldl alto, diabete di tipo 2, fumo e uso di droghe, obesità. È qui che la prevenzione diventa decisiva». Ed è tutta nelle nostre mani.