

# Stammi Bene

*I consigli del medico*

## Le statine: preziose alleate nella lotta al colesterolo



**Emanuela Maria Blundetto,**  
cardiologa  
e medico  
di famiglia,  
Mestre

***I rimedi contro il colesterolo alto? Dalle statine a molecole introdotte solo quattro anni fa. Ma prima di tutto uno stile di vita sano, per alimentazione e vita attiva***

Livelli alti di colesterolo, ormai si sa, aumentano il rischio di malattia cardiovascolare, come cardiopatia ischemica e stroke (ictus cerebrale). In particolare l'aumento del 10% del livello di colesterolo nel sangue corrisponde a un maggior rischio di malattia del 20%. Rischio che poi si alza ancora in caso di diabete, obesità, fumo e sedentarietà.

È possibile intervenire sulla dislipidemia (ipercolesterolemia) con un'adeguata alimentazione: uso quotidiano di cereali, preferibilmente integrali, pesce azzurro, frutta e verdura, riducendo al minimo il consumo di grassi animali (burro, strutto, lardo, insaccati, uova, formaggi). Fondamentale poi aumentare l'attività fisica quotidiana aerobica – camminare, correre, nuotare... – che permette di accumulare meno grasso sulle arterie e ridurre il lavoro cardiaco e il peso.

Oltre a ciò, però, se il medico ritiene che il rischio sia significativamente aumentato, si può ricorrere a una terapia farmacologica: da molti anni ormai – la prima molecola fu scoperta nel 1976 – abbiamo a disposizione farmaci efficaci nel ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, le statine.

Ne esistono molte, tutte con lo stesso meccanismo d'azione e si differenziano solo per la potenza e la possibilità di dare qualche effetto collaterale. Vengono assunte per via orale, agiscono a livello del fegato (il nostro "laboratorio") su degli enzimi specifici che regolano l'eliminazione del colesterolo e quindi la sua "circolazione" nel sangue

e la possibilità che si depositi sulla parete delle arterie, ostruendole o rallentando il flusso.

Purtroppo, a causa del proprio meccanismo d'azione, ci possono essere fastidiosi effetti collaterali, principalmente mialgie (dolori) e crampi muscolari, la cui incidenza è però molto inferiore a quanto si creda: si presenta solo nel 10% delle persone che le assumono. In tali casi, è sufficiente ridurre la posologia del farmaco per ottenere spesso una remissione dei sintomi.

Nel caso ciò non avvenga, si può associare o sostituire alla statina un'altra molecola, l'ezetimibe, che agisce a livello della mucosa intestinale, riducendo l'assorbimento alimentare dei grassi animali introdotti con il cibo.

Nei casi più "resistenti" o quando l'ipercolesterolemia abbia una connotazione familiare, con livelli di colesterolo molto alti e con alta incidenza di eventi cardio e cerebro-vascolari anche in giovane età, si rende necessario ricorrere ad altre molecole, di più recente scoperta (2018) che possono essere prescritte solo da centri specializzati, visto l'alto costo e la necessità di somministrazione per via venosa, con cadenza periodica.

Questi, allora, i consigli: controllare periodicamente i propri livelli di lipidi nel sangue, per lo meno dopo i 50 anni, soprattutto se sono presenti gli altri fattori di rischio già citati; affidarsi al proprio medico per valutare un'eventuale terapia farmacologica, che dovrà essere assunta regolarmente, e impegnarsi in un adeguato stile di vita.

in collaborazione con

