

**il caseificio**  
associazione culturale

le serate dello star bene

2° ciclo di incontri

COLESTEROLO IPERTENSIONE ARTE TERAPIA DISTURBI DEL LINGUAGGIO

...centra il benessere!

**SPILIMBERGO** sala "il caseificio"  
dal 24 settembre al 15 ottobre 2009



**obiettivo  
salute**  
conoscere • prevenire • curare



**giovedì 24 settembre 2009 ore 20,45**

### **Il colesterolo**

Controllare il colesterolo per prevenire le malattie cardiovascolari

### **Relatore**

Giuseppe Felace, *medico diabetologo, responsabile ambulatorio diabetologico dell'ospedale di Spilimbergo, presidente regionale AMD - Associazione Medici Diabetologici*

incontro a cura di:



**Farmacia Santorini**

Il colesterolo e i trigliceridi costituiscono la maggior parte dei grassi contenuti nel nostro organismo. Il **colesterolo è prodotto dal fegato** ed è presente in tutte le cellule dell'organismo. Serve per la sintesi di alcuni ormoni (cortisolo, testosterone, ecc), gioca un ruolo fondamentale nella produzione della vitamina D, è un costituente delle membrane cellulari e di vari tessuti, entra nella composizione della bile.

Oltre alla quota prodotta normalmente dal corpo (che è quella preponderante), il colesterolo può essere introdotto dall'esterno con l'alimentazione: è presente nei cibi ricchi di grassi animali, come carne, burro, salumi, formaggi, tuorlo dell'uovo, frattaglie. Invece i cibi di origine vegetale (frutta, verdura, cereali) non contengono colesterolo.

Il fegato costruisce anche i trigliceridi, che rappresentano un'importante fonte di energia per il nostro organismo e sono accumulati come "riserva" nel tessuto adiposo; il loro livello nel sangue aumenta quando la dieta contiene troppi grassi, carboidrati (zucchero, pane, pasta) o alcol.

Colesterolo e i trigliceridi vengono trasportati nel sangue da specifiche proteine, le lipoproteine:

- le lipoproteine a bassa densità (**LDL**) distribuiscono il colesterolo a tutti gli organi
- le lipoproteine ad alta densità (**HDL**) rimuovono il colesterolo in eccesso e lo portano al fegato dove viene metabolizzato.

### **Perché prestare attenzione al proprio assetto lipidico (valori dei "grassi" nel sangue)?**

Perché il colesterolo è uno dei fattori di rischio per lo sviluppo dell'aterosclerosi, ed in definitiva per il verificarsi di eventi cardiovascolari (infarto miocardico ed ictus).

A dire il vero, le malattie cardiovascolari sono il risultato dell'interazione di molti fattori di rischio, alcuni non modificabili come età, familiarità per malattie cardiovascolari, sesso; altri modificabili (e quindi migliorabili) come pressione arteriosa, diabete mellito, colesterolemia, fumo, obesità, attività fisica, alimentazione, consumo di alcool.

È quindi importante quando si deve valutare il rischio di evento cardiovascolare cui può andare incontro una persona tenere conto compiutamente di tutti questi fattori di rischio.

### **Quale deve essere allora il valore di colesterolo desiderabile per ridurre al minimo il rischio cardiovascolare ?**

Non esiste un valore di colesterolo valido per tutti: in linea di massima si può dire che maggiore è il rischio di eventi cardiovascolari cui può andare incontro un individuo, più basso sarà il livello di colesterolo LDL che è consigliabile raggiungere.

È infatti il Colesterolo LDL ("colesterolo cattivo") quello in grado di depositarsi nella parete arteriosa dando formazione alla placca e determinandone, in seguito, l'aumento di dimensioni.

### **Cosa fare per raggiungere i valori desiderabili di colesterolo ?**

Una alimentazione corretta ed equilibrata abbinata ad una attività fisica praticata regolarmente permettono di ridurre i livelli di colesterolo del 10-15%.

Se si vuole (o si deve) ottenere di più è obbligatorio ricorrere ai farmaci. Una classe di farmaci, le Statine, ha rivoluzionato il trattamento della malattia aterosclerotica, riuscendo ad ottenere una riduzione del 40-50% del rischio di eventi cardiovascolari.

■ ■ ■ ■ ■ giovedì 15 ottobre 2009 ore 20,45

## **Mio figlio, come parla?**

Appunti e riflessioni teorico-pratiche sullo sviluppo del linguaggio da 0 a 6 anni

### **Relatori**

Daniela Milan, *logopedista, lavora da oltre 18 anni presso l'istituto La Nostra Famiglia e si occupa in ambito clinico-riabilitativo delle patologie comunicative e linguistiche nell'età evolutiva*

Incontro a cura di

**Credima Società di Mutuo Soccorso della BCC di San Giorgio e Meduno**

Ciclo di incontri organizzato da

**il caseificio**  
associazione culturale



**Credima Soc. di mutuo  
soccorso**  
S. Giorgio della Richinvelda



**Farmacia Santorini**  
Spilimbergo



**Poliambulatorio  
Centro Smile**  
Spilimbergo

Con il patrocinio di



**Comune  
di Spilimbergo**



**FONDAZIONE  
CRP**

e il sostegno di

**Ingresso libero** - Info: tel. 0427 50880 - fax 0427 50897 - [www.ilcaseificio.net](http://www.ilcaseificio.net)