

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

COME AFFRONTARE L'IPERTRIGLICERIDEMIA

Contro un livello elevato di trigliceridi sono determinanti i cambiamenti nell'alimentazione e nello stile di vita. Lo afferma un documento dell'American Heart Association.

Secondo questo documento, i trigliceridi hanno un ruolo critico nel metabolismo lipidico e rappresentano un biomarker importante del rischio delle malattie cardiovascolari. Il livello ottimale di trigliceridi a digiuno è <100 mg/dL, mentre sono considerati borderline-elevati i livelli da 150 a 199 mg/dL, elevati da 200 a 499 mg/dL e molto elevati oltre i 500 mg/dL.

L'American Heart Association ribadisce che il trattamento dell'ipertrigliceridemia si basa principalmente sulle modifiche dello stile di vita. Testualmente: "per esempio una riduzione del peso corporeo dal 5 al 10% corrisponde a una diminuzione dei trigliceridi del 20%". Un'ulteriore diminuzione del 10-20% può essere raggiunta attraverso la riduzione degli zuccheri aggiunti e del fruttosio, contestualmente ad un aumento dell'apporto di grassi insaturi. Altre misure da prendere sono la limitazione dell'assunzione di alcool, dei lipidi trans, la limitazione dei grassi acidi saturi, un aumento dei prodotti contenenti omega 3 di origine marina, insieme all'attività aerobica. Considerati nel loro complesso, questi cambiamenti possono portare a una riduzione del 50%, o più, dei livelli di trigliceridi.

Per i pazienti con livelli molto alti di trigliceridi o una storia di pancreatite indotta dai trigliceridi sono invece necessarie ulteriori misure, compreso un intervento farmacologico.

Infine, l'American Heart Association ricorda il legame tra alcuni farmaci e livelli di trigliceridi. Per esempio la terapia ormonale può avere una forte influenza sull'aumento dei trigliceridi.

Fonte:

Triglycerides and Cardiovascular Disease: A Scientific Statement From the American Heart Association. Miller M et al. Circulation. 2011 May 24;123(20):2292-2333. Epub 2011 Apr 18.