



Lipidi e Aterosclerosi: i Trigliceridi

Un rapida sintesi. Guardiamo più da vicino i TRIGLICERIDI (TG)

Cosa sono le LIPOPROTEINE

- L'acqua e l'olio non si mescolano: i lipidi o grassi, quindi, non riescono a sciogliersi nel sangue, composto soprattutto da acqua.
- Pertanto il loro trasporto nel sangue è possibile solo se legati ad altre sostanze.
- Svolgono questo compito le cosiddette LIPOPROTEINE. Ogni tipo di grasso ha quindi una propria lipoproteina addetta al suo trasporto.

Metabolismo dei TG in sintesi.

- I TG sono una combinazione di Glicerolo e tre molecole di Acidi Grassi;
- sono introdotti nell'organismo con i cibi grassi;
- vengono spezzettati nell'intestino, assorbiti e ricomposti in particelle dette CHILOMICRONI;
- questi ultimi vengono trasformati in VLDL;
- le VLDL subiscono varie trasformazioni con cui cedono i TG che trasportano a vari organi e tessuti per l'utilizzo;
- il glicerolo invece dà origine a glucosio (lo zucchero del sangue)



RICORDA:

Mangi grassi e ti ritrovi zuccheri

Il glicerolo che rimane dopo la trasformazione dei TG viene a sua volta convertito in **GLUCOSIO** (quantificabile facendo la glicemia)

Cosa devi conoscere a proposito di TG?

I TG sono il più comune tipo di grasso che si trova nel nostro organismo. Essi hanno varie funzioni fra cui quella di essere una potente fonte di energia. Vengono introdotti con gli alimenti, ma possono essere prodotti poi dal fegato e dal tessuto adiposo. Gran parte dell'energia che introduciamo mangiando e che non consumiamo subito viene trasformata in TG che si depositano nell'adipe, come preziosa riserva. Quando però sono in eccesso diventano pericolosi sia perché aumentano il rischio cardiovascolare sia perché possono favorire le pancreatiti (pericolosa infiammazione del pancreas)

Chi è a rischio di TG alti?

Molti fattori causano un aumento dei TG:

- Fattori genetici: sono le cosiddette ipertrigliceridemie familiari;
- Stile di vita scorretto, come:
 - ◊ sedentarietà, eccesso ponderale, fumo, eccesso di zuccheri o di grassi, singoli pasti abbondanti, alcol;
- malattie come:
 - ◊ diabete mal controllato, obesità, malattie renali ecc.

Come misuro i miei TG?

Il dosaggio dei TG si fa con un semplice esame di laboratorio. **ATTENZIONE, però:**

- al momento del prelievo si deve essere digiuni da almeno 12 ore;
- non ha senso dosare solo i TG, ma tutte le frazioni lipidiche che caratterizzano il PROFILO LIPIDICO.

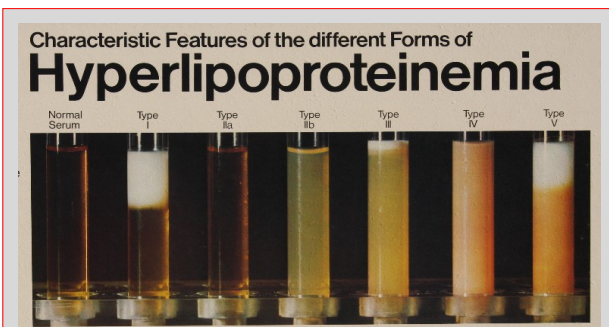
Quando i miei TG sono alti?!

Confrontali con i valori seguenti (mg dl):

- **Normali** <150
- **Appena elevati** fra 150 e 199
- **Elevati** fra 200 e 499
- **Molto elevati** >500

OSSERVA LA FIGURA SOTTO.

Se i TG sono elevati... il sangue diventa simile al BURRO!



Ecco come appare il plasma del nostro sangue, messo in provetta, se il profilo lipidico è molto alterato

- 1° = normale;
- 2° = TG altissimi sotto forma di chilomicroni;
- 3° = solo colesterolo elevato;
- 4° e 5° = colesterolo + TG elevati;
- 6° e 7° = TG molto elevati, con chilomicroni nel 7°.

Very-Low-Density Lipoprotein (VLDL)

- ◆ **VLDL: letteralmente: lipoproteine a densità molto bassa.**
- ◆ **Sono le proteine addette al trasporto dei TG**

Come ABBASSARE I TG?!

Possono servire farmaci, ma spesso sono sufficienti semplici misure:

- * regolare esercizio fisico, + da 30 a 60 m'al giorno;
- * limitare zuccheri, bevande dolci, alcol, pasti grassi e abbondanti;
- * preferire cereali integrali, legumi, ortaggi e frutta, verdure, cibi ricchi di fibre;
- * Ridurre i grassi saturi e trans, es:
 - + carne, biscotti, patatine fritte, ciambelle, e "fast food", ecc.;
- * Preferire olio extravergine di oliva e certi tipi di pesce, es:
 - + tonno e salmone.

RICORDA.

I TG anche appena elevati sono un fattore di rischio per ATRO-SCLEROSI, pure se i valori del Colesterolo sembrano normali