

Scuola di Alimentazione Consapevole

Direttore Prof Pier Luigi Rossi www.pierluigirossi.it

CHECK-UP ATEROSCLEROSI

- **Proteina C Reattiva**
- **Omocisteina**
- **Lipoproteina Lp(a)**
- **Insulina**
- **Complemento C3**
- **Fibrinogeno**
- **Colesterolo LDL**

Razionale scientifico analisi proposte

Propongo le analisi indicate, motivandole con queste riflessioni scientifiche. Invito a parlare con il vostro Medico di famiglia e accettare le sue indicazioni.

Il 50% delle persone colpite da infarto miocardico hanno giusti livelli di colesterolo nel sangue. Questa importante osservazione svela la presenza di altri fattori di rischio, spesso ignorati. C'è la tendenza a ripetere sempre le stesse analisi del sangue, sottovalutando condizioni che sono prioritarie per la salute dell'intero sistema cardio-vascolare. Il colesterolo elevato non può essere considerata la sola ed unica causa di aterosclerosi e di patologie cardio-vascolari.

Il check-up di questa settimana è finalizzato a fare una diagnosi precoce di aterosclerosi: patologia infiammatoria delle pareti delle arterie. Tutti i vasi sanguigni sono rivestiti nel loro interno da cellule particolari, dette endoteliali.

La loro superficie è di circa 700 metri quadrati. Una superficie davvero imponente, esposta a continue aggressioni di sostanze contenute nel sangue. Ma quali sono queste molecole aggressive? La più moderna ricerca scientifica ha già risposto a questa domanda.

Per anni abbiamo concentrato l'attenzione solo su livelli elevati di colesterolo, ma occorre prendere in considerazione queste altre indagini, che possono essere eseguite in ogni Ospedale e Laboratorio pubblico e privato.

La Proteina C Reattiva è una proteina prodotta dal fegato e un suo valore elevato indica che le pareti delle arterie sono colpite da infiammazione e aterosclerosi, anche in presenza di bassi valori di colesterolo. Varie sono le cause di un aumento del valore nel sangue della Proteina C Reattiva, comunque un suo valore elevato esprime un processo di degenerazione sistemica, che può colpire vari organi e apparati.

Omocisteina è una molecola più aggressiva dello stesso colesterolo contro le pareti arteriose. Deriva da un aminoacido essenziale introdotto con la alimentazione giornaliera: la metionina. Una alimentazione composta in prevalenza con alimenti di origine animale, carne rossa e bianca, un eccesso di formaggi e latticini, salumi, un eccesso di pasta e prodotti contenenti farina di grano duro causa un apporto elevato di metionina, che viene trasformata all'interno del nostro organismo in omocisteina se manca la giusta dose di vitamina B6, B12 e acido folico. Una carenza di alimenti vegetali freschi, il non mangiare verdura cruda ad ogni pasto, causa un aumento di omocisteina. Il cibo non è solo Calorie, ma occorre conoscere quali molecole nutrienti sono contenute negli alimenti ingeriti ogni giorno. Consiglio di ricercare con una analisi la giusta dose di vitamina B12 nel proprio sangue. Una carenza di vitamina B12 si accompagna ad un aumento di omocisteina. Una carenza di vit. B12 può essere causata da una ridotta introduzione di alimenti contenenti questa vitamina oppure in maniera più frequente può essere causata da un ridotto suo assorbimento intestinale. Quando si ha una gastrite cronica con riduzione della acidità gastrica oppure si assumono farmaci anti-acidi gastrici si procura una riduzione nell'assorbimento di questa vitamina vitale. Gli anti acidi limitano la giusta secrezione del "fattore intrinseco" da parte dello stomaco. Senza questa proteina l'assorbimento della vitamina B12 è compromesso. Una carenza di B12 procura una anemia megaloblastica (basso numero di globuli rossi con aumento del loro volume globulare medio leggibile nell'esame emocromo).

Una carenza di vit B12 causa anche patologie al sistema nervoso.

La Lipoproteina, Lp(a), ha un ruolo rilevante nella comparsa e diffusione della aterosclerosi. Numerosi studi hanno dimostrato come livelli elevati di Lp(a) nel sangue siano causa di patologie cardio-vascolari e cerebrovascolari. **La ricerca di Lp(a) permette di fare diagnosi di aterosclerosi precoce.** Altri

livelli di Lp(a) aumentano il rischio di una persona di sviluppare una malattia coronaria e una malattia vascolare cerebrale e può verificarsi anche in persone con un normale profilo lipidico.

Gli alimenti contenenti dosi interessanti di vitamina B3 (niacina), vitamina C possono contribuire ad abbassare valori elevati di Lp(a). La verdura e la frutta sono alimenti ricchi di vitamine e molecole ad azione anti-ossidante, in grado di ostacolare le azioni aggressive di omocisteina e lipoproteina Lp (a): tre porzioni di frutta e due porzioni di verdura cruda al giorno. Ogni giorno!

L'insulina è un ormone secreto dal pancreas sotto lo stimolo della dose giornaliera di carboidrati. Un eccesso di alimenti contenenti carboidrati (pasta, pane, patate, dolci, miele, zucchero...) causano un aumento della glicemia con bruschi rialzi della insulina nel sangue. Inoltre un fegato steatosico e un eccesso di massa grassa corporea causano un aumento di insulina, con insulino resistenza. Condizione questa che porta allo stress ossidativo con formazione di radicali liberi dell'ossigeno, molecole aggressive contro le pareti delle arterie. Lo stress ossidativo delle cellule endoteliali causa infiammazione e degenerazione delle arterie con aterosclerosi. I diabetici sono malati vasculopatici e sono esposti ad un processo infiammatorio cronico con rapida decadenza funzionale ed estetica. Un eccesso di insulina, di glicemia porta a valori elevati di emoglobina glicata e ad un invecchiamento precoce. Un controllo della dose giornaliera di carboidrati, una sana attività motoria giornaliera, una alimentazione in prevalenza vegetariana tiene sotto controllo la glicemia e il livello di insulina. Consiglio di eseguire la ricerca nel sangue di insulina basale, integrata con glicemia e C-Peptide e applicare ai valori ottenuti l' indice di insulino-resistenza (indice H.O.M.A. potete trovare come fare nel check-up glucidico presente in questo sito)

Alti livelli della proteina del Complemento C3 rappresentano un potente indicatore di rischio di patologie coronariche. La Proteina C Reattiva e il Complemento C3 sono i maggiori mediatori dell'infiammazione contro le pareti delle arterie. Livelli elevati di C3 sono indicatori positivi per rischio di infarto miocardico.

Il fibrinogeno è una proteina prodotta dalle stesse cellule e che rivestono l'interno delle può portare alla formazione di trombi, condizione davvero da evitare!

Il Colesterolo LDL è una parte del colesterolo totale, partecipa alla formazione della placca aterosclerotica con restringimento del diametro delle arterie.

Il suo ruolo, se pur sempre importante, va ridefinito nella responsabilità di causare aterosclerosi accanto ai fattori di rischio sopra indicati. Il colesterolo LDL esposto a stress ossidativi è la frazione più aterogena del colesterolo.

Conclusione

L'aterosclerosi è una malattia infiammatoria delle pareti delle arterie, causata da vari fattori aggressivi e non solo da elevati valori di colesterolo, come si è pensato per tanto, forse troppo tempo! Oggi esistono analisi del sangue in grado di porre diagnosi precoce di aterosclerosi, permettendo interventi nutrizionali e farmacologici in grado di arginare la diffusione di questa grave patologia cardiaca, cerebrale e vascolare sistemica.

Prof Pier Luigi Rossi Medico Specialista in Scienza della Alimentazione Specialista in Medicina Preventiva info@pierluigirossi.it 0575.401170 06.62288561 /695 /567