

Trigliceridi

I trigliceridi sono i grassi per eccellenza: burro, lardo, margarina, olii di tutti i tipi compreso quello d'oliva, il "bianco" dei salumi, del prosciutto, il grasso giallo che si nota nelle galline non ancora cotte.

Sono estremamente energetici, ed è meglio non eccedere. Dopo aver mangiato salsicce o formaggi, si ritrovano nel sangue in gran quantità, ma anche dopo aver mangiato troppi dolci o alcolici, perché il nostro organismo trasforma gran parte dei cibi consumati in eccesso in grasso, in trigliceridi. Quando una persona vuole dimagrire, in realtà *vorrebbe* eliminare trigliceridi.

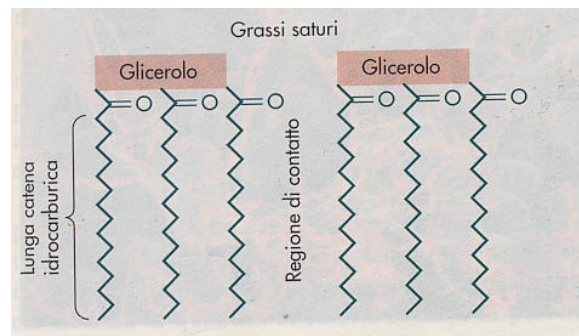
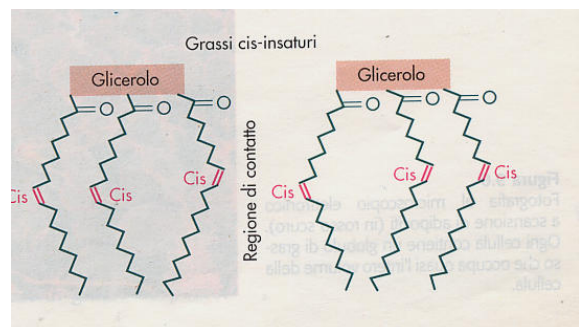


Nel sangue, i valori non devono superare i 150 mg%, e di solito con una buona dieta scendono subito.

Composizione chimica

I trigliceridi sono costituiti da tre **acidi grassi** esterificati (legati) ad un **alcol** (-OH) detto glicerolo. Il glicerolo è sempre lo stesso mentre gli acidi grassi variano tantissimo, sia chimicamente che per gli effetti sulla salute.

Gli acidi grassi variano tantissimo, sia chimicamente sia per gli effetti sulla salute. I peggiori sono i cosiddetti TRANS, che si formano nei processi di idrogenazione dai doppi legami *cis*, naturalmente presenti in natura (nell'immagine in alto un esempio tipico dell'olio d'oliva), poi i saturi, che si distinguono per essere solidi a temperatura ambiente (lardo, strutto...), i monoinsaturi (MUFA, come appunto la maggior parte dell'olio d'oliva), ed infine i polinsaturi (PUFA), che restano liquidi anche in frigorifero, come gli olii di girasole, mais e soprattutto di pesce.



Gli omega-3 di pesce non sono sostituibile dagli omega-3 degli olii vegetali, sia per la lunghezza della catena degli acidi grassi, sia per il numero e posizione degli altri doppi legami.

Le calorie sono le stesse, ma gli effetti sulla salute sono diametralmente opposti. Basta dire che i grassi saturi presenti nei salumi e formaggi innalzano i trigliceridi, mentre quelli di pesce li diminuiscono. I primi aumentano il rischio d'infarto, i secondi lo diminuiscono.

Come il colesterolo, anche i trigliceridi devono essere trasportati da complessi di proteine nel sangue. Le principali lipoproteine sono i chilomicroni e le VLDL.

I chilomicroni sono di grandissime dimensioni e si formano nelle cellule intestinali dopo un pasto contenente grassi. Attraverso i vasi linfatici giungono nel torrente circolatorio e lì vi restano finché non sono scissi e utilizzati dal tessuto muscolare e adiposo. Questa analisi del sangue va dunque eseguita rigorosamente a digiuno per non trovare alti questi trigliceridi presenti nei chilomicroni. Se la sera prima si è libato a salsicce e formaggi, forse è il caso di posticipare il prelievo al giorno dopo. Trigliceridi altissimi nel sangue, sopra 800-1000 mg% sono dovuti a qualche alterazione genetica nel metabolismo dei chilomicroni.

Qui il rischio, prima che cardiovascolare è di incorrere in pancreatite. L'analisi dei trigliceridi non distingue se derivano dai chilomicroni o dalle VLDL, ma in presenza di valori altissimi di trigliceridi a digiuno, è possibile richiedere la ricerca specifica, qualitativa (presenti o assenti) al laboratorio.

Le VLDL (e i trigliceridi che trasportano), sono prodotte dal fegato utilizzando gli acidi grassi e i *remnant* dei chilomicroni, contengono le proteine B-100 e apo C-II, e rappresentano i casi classici di trigliceridi elevati.

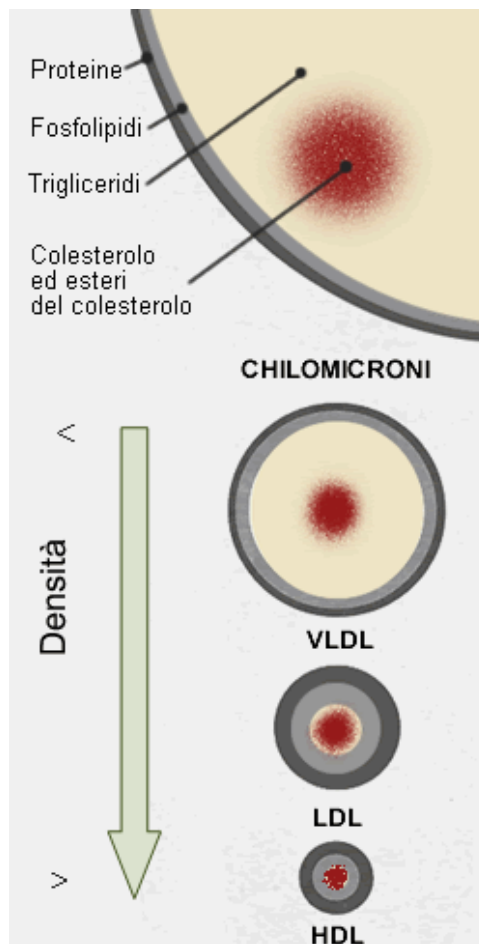
In analogo modo, in quasi tutti i casi di trigliceridi elevati (200, 300, 400 mg%), la causa è un'alterazione dello "stile di vita". Si mangia troppo e troppo male.

Anche alcuni farmaci innalzano i trigliceridi:

- Cortisonici.**
- Estrogeni.**
- Tiazidi.**
- Tamoxifen.**
- Immunosoppressori.**
- Inibitori proteasi.**
- Beta-bloccanti.**
- Anti psicotici.**
- Resine anti bile.**

Ed alcune malattie:

- Diabete.**
- Ipotiroidismo.**
- Sindrome nefrosica.**
- (Gravidanza).**



Il rischio cardiovascolare legato all'ipertrigliceridemia è oramai definitivamente accertato:

Contribuiscono direttamente alla formazione delle cellule schiumose.

Infarto = +30% uomini

Infarto = +70% donne

“Bad company” dell'obesità, diabete, sindrome metabolica, stato protrombotico e proinfiammatorio.

Hokanson & Austin: J Cardiovasc Risk. 1996;3:213-9

Austin et al: Am J Cardiol.1998;81(4A):7B-12B

Yuan et al: CMAJ 2007;176(8):1113-20



I TRIGLICERIDI ELEVATI NEL SANGUE « DEVONO CALARE PER FORZA » CON LA DIETA, RESTANDO ESCLUSE SOLO LE PALOGIE EREDITARIE (RARE) E IATROGENE.

Tra i farmaci i più usati ci sono gli omega-3 (ma siamo sempre al pesce).

TERAPIA ALIMENTARE DELL'IPERTRIGLICERIDEMIA

Pesce

Gli omega-3 di pesce abbassano fortemente i trigliceridi.

Da -25% fino a -60% con alte dosi.

Funziona indifferentemente come alimento “pesce” che come farmaco “EPA–DHA”.

Meccanismo sconosciuto.

Almeno due volte la settimana ma anche tutti i giorni, non fritto, al posto di formaggi e affettati. Inoltre c'è una diminuzione del rischio di infarto.



Alcolici

L'alcol aumenta fortemente i trigliceridi.

- **-50% con astinenza**

Evitare i superalcolici, gli amari i digestivi, i drink, l'eccesso di birra.

Mantenere solo, se piace, un bicchiere di vino che riduce il rischio di infarto. Non bere alcolici la sera prima del prelievo di sangue.



Calo del peso corporeo

Un **piccolo calo di peso**, piccolo e mantenuto, produce una diminuzione dei trigliceridi

Diminuzione dal 5 al 20%.

Bastano 200 Kcal in meno al giorno anche quasi a parità di peso. Anche in questo caso basta veramente poco, un bicchiere d'acqua al posto di un'aranciata, un po' di frutta e verdura, un yogurt magro al posto di uno "con aggiunta di panna", usare il 30% di olio o di grasso in meno negli alimenti o come condimenti.



Attività fisica

Una regolare attività fisica aerobia stimola l'utilizzo dei trigliceridi da parte dei muscoli.

Dal 10 al 40% in meno.

Altro esempio dell'importanza dell'attività fisica. Si archivia così anche una diminuzione del rischio di infarto.

Due tre volte la settimana per 30 minuti, un'ora.



Frutta secca

Noci e grassi insaturi come l'olio d'oliva possono abbassare i trigliceridi:

- **dal 10 al 30%.**

Altro effetto meraviglioso della frutta secca con concomitante diminuzione del rischio d'infarto.



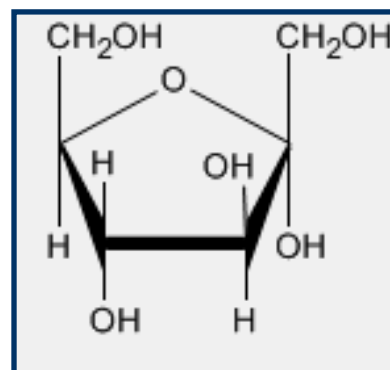
Fruttosio

L'eccesso di fruttosio aumenta i trigliceridi.

OK frutta, verdura e miele.

NO al fruttosio come dolcificante.

Dubbio anche il suo utilizzo nei diabetici.



Con la scusa che il fruttosio è lo zucchero della frutta, mi pappo il fruttosio al posto dell'arancia, della mela, della banana. Balle: la frutta diminuisce il rischio cardiovascolare, il fruttosio lo ALZA.

Il fruttosio NON corrisponde alla frutta.

Grassi saturi e trans

L'eccessivo utilizzo dei grassi saturi fa aumentare i trigliceridi:

Vivere di formaggi, di insaccati, eccessivo uso di burro.

Fast-food (mezzo etto di grassi saturi e trans a pasto!!!).



Non si tratta di far la guerra ai grassi, chi non mangia assolutamente neanche una molecola di grasso si ritrova i trigliceridi elevati lo stesso! E d'altronde gli omega-3 sono grassi eccezionalmente validi per la nostra salute e per diminuire i trigliceridi, anzi, sono il "farmaco" di gran lunga migliore.

Tutto sommato sarebbe sufficiente un minimo di ragionevolezza, senza integralismi e senza vivere di cibo spazzatura.



Buon appetito