

TRIGLICERIDI ALTI? UNISCI BUONE ABITUDINI AL NOSTRO CONSIGLIO DI INTEGRAZIONE SPECIFICA

I principali attivi per l'integrazione sono: **Riso Rosso Fermentato**, **Astaxantina** e **Amaranto** arricchiti con **Silimarina** e **Berberina** per un'azione completa sui lipidi del sangue. Questi **riducono il colesterolo cattivo (LDL) e i trigliceridi** e aumentano il colesterolo buono (HDL), aiutando a tenere sotto controllo i livelli di lipidi nel sangue.

Inoltre, gli **Acidi Grassi Omega-3** (EPA e DHA), se assunti quotidianamente aiutano a **regolare i livelli lipidici**, in particolare trigliceridi, e a garantire **la salute di tutto l'apparato circolatorio**.



Noi Farmacisti Preparatori raccomandiamo inoltre **un'alimentazione con cibi a basso contenuto di carboidrati**, utili nel controllo dei trigliceridi.

Chiedici un consiglio sugli alimenti  **KEYLIFE**
FUNCTIONAL FOOD

Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.

Per approfondire e scoprire altri consigli:
farmacistipreparatori.it



TRIGLICERIDI ALTI?



**ALIMENTAZIONE,
BUONE ABITUDINI
E INTEGRATORI**

 **FARMACIA
INTERNAZIONALE**
della Dott.ssa Luzzo LAMEZIA TERME (CZ)

 **FARMACISTI
PREPARATORI**
Comunità Scientifica per la tua salute

I TRIGLICERIDI, che provengono per la maggior parte dall'alimentazione, sono i lipidi più abbondanti nel corpo umano, perché vengono utilizzati come riserva energetica. Nelle persone in salute, la trigliceridemia presenta valori compresi tra 50 e 150-200 mg/dl; quando i trigliceridi aumentano **oltre la normalità**, si parla di **ipertrigliceridemia**.

Possibili sintomi:

l'ipertrigliceridemia non ha sintomi specifici, proprio per questo va monitorata periodicamente perché può portare a patologie più gravi.

Spesso collegata a:

ipercolesterolemia, sindrome metabolica, iperglicemia, sovrappeso-obesità, diabete non trattato, ipotiroidismo, malattie renali.

Fattori di rischio:

stile di vita sedentario; alimentazione sbilanciata, ricca di carboidrati e grassi saturi; fumo/alcool; uso di alcuni farmaci come corticosteroidi e pillole anticoncezionali.



Chiedi al tuo Farmacista come monitorare i valori: si parla di trigliceridi alti o ipertrigliceridemia quando le analisi ematiche evidenziano valori di trigliceridi **superiori ai 200 mg/dl**.

TRIGLICERIDI NORMALI	TRIGLICERIDI BORDER-LINE	TRIGLICERIDI ALTI	TRIGLICERIDI MOLTO ALTI
< 150mg/dl	150-199mg/dl	200-499mg/dl	> 500mg/dl

SANE E BUONE ABITUDINI PER CONTRASTARE L'IPERTRIGLICERIDEMIA



Le lipoproteine, chiamate VLDL, hanno la funzione di **trasportare in circolo i trigliceridi (stoccati nel fegato e nel tessuto adiposo) per fornire energia ai tessuti**. Quando però c'è un eccesso di trigliceridi, aumentano anche le VLDL, ciò si associa a ipertrigliceridemia. **Chiedici come monitorarne periodicamente i valori e normalizzarli al bisogno** con un'alimentazione bilanciata e controllata, uno stile di vita attivo e con l'aiuto di specifici integratori.



Una delle cause principali dei trigliceridi alti è la dieta squilibrata, ipercalorica e ricca in grassi e carboidrati, in particolare a causa dell'eccesso di **zuccheri semplici, bevande alcoliche e grassi saturi** (carne rossa, insaccati, salumi). Va quindi curata l'alimentazione, per cominciare è bene assumere ad ogni pasto le proporzioni del piatto di Harvard: 50% verdura e frutta - 25% proteine sane - 25% cereali integrali.



Un'insufficiente attività fisica contribuisce all'aumento dei trigliceridi nel sangue: le calorie in eccesso vengono stoccate sotto forma di grassi, che non vengono bruciati. Esiste quindi **un'importante correlazione tra trigliceridi alti, obesità e sedentarietà** (due fattori predisponenti). Dedicati ad **un'adeguata attività fisica, possibilmente alternando sedute aerobiche e di forza, almeno 3 volte a settimana per 40 minuti**.

LO SAPEVI CHE... I trigliceridi alti sono un **tipico indicatore diagnostico** della cosiddetta **sindrome metabolica**: la condizione clinica caratterizzata da contemporanea presenza di almeno 3 di questi fattori di rischio cardiovascolare: ipertensione, ipertrigliceridemia, ipercolesterolemia, obesità viscerale e iperglicemia a digiuno.