




PROBIOTIC
CGB
nutraceuticals and
nutrigenetics

SINDROME METABOLICA:

UN DISTURBO
DA NON SOTTOVALUTARE

A cura di:

pazienti.a



**“Se non ti piacciono i batteri,
sei sul pianeta sbagliato”**

Stewart Brand

A top-down view of various healthy ingredients on a white wooden surface. In the center is a large piece of fresh salmon. Surrounding it are several bowls and containers: a white scalloped bowl filled with hazelnuts and almonds, a wooden bowl with oatmeal, a white bowl with green leafy vegetables, a small white bowl with dark green olives, a glass jar with olive oil and olives, and a white bowl with almonds and a small bowl with green lentils. The entire scene is framed by a red border.

Sindrome metabolica: le cause e i sintomi



Sindrome metabolica: di cosa si tratta?

Se avete la tendenza a mettere su la "pancetta" e le "maniglie dell'amore", state allerta. È sufficiente la presenza di almeno altre due tra le alterazioni metaboliche, tra cui pressione alta e glicemia oltre ai limiti desiderabili, per incorrere nella cosiddetta "**sindrome metabolica**", una condizione che fa impennare considerevolmente la possibilità di patologie cardiovascolari, di diabete e non solo.

La sindrome metabolica, infatti, può considerarsi come un disturbo dai contorni ben definiti che, a sua volta, aumenta il rischio di sviluppare alcune patologie, come quelle appena citate.

Negli anni, questa condizione ha cambiato più volte nome: prima sindrome X, poi insulino-resistenza, successivamente plurimetabolica e, oggi, sindrome metabolica. Se la definizione è apparsa negli anni incerta, non vale lo stesso per i rischi associati. Vediamo insieme di cosa si tratta.



La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale.

Con Probiotic trovi il benessere a **360°**

[SCOPRI DI PIÙ](#)

PROBIOTIC
CGB
nutraceuticals and
nutrigenetics

Le cause della sindrome metabolica

Come abbiamo visto, la **sindrome metabolica** si definisce come una combinazione di alterazioni, la quale determina un incremento del rischio cardio-vascolare e di sviluppare malattie, come il diabete. In particolare, i parametri da tenere sott'occhio per prevenire il manifestarsi di tale condizione sono:



- **Circonferenza vita**



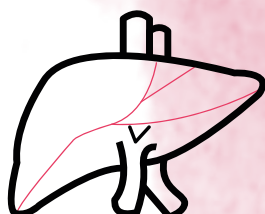
- **Pressione arteriosa**



- **Colesterolo HDL o "colesterolo cattivo"**



- **Trigliceridi**



Fegato

- **Glicemia**

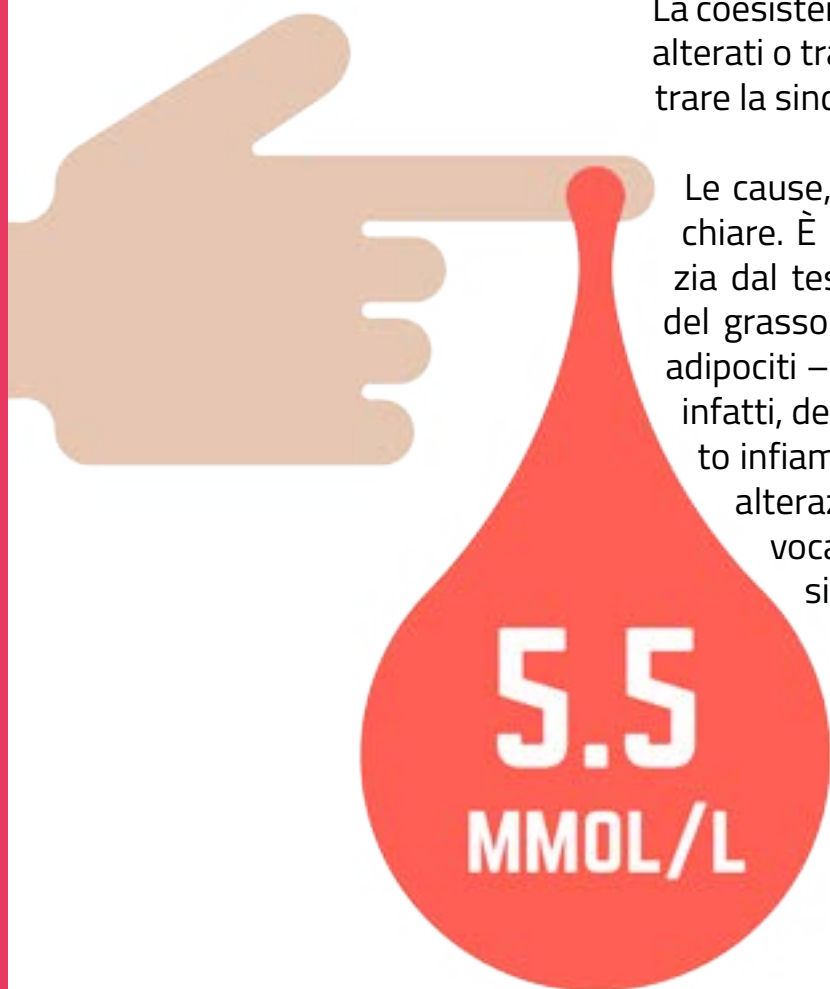


Secondo quanto contenuto nelle Linee guida del *National Cholesterol Education Program (NCEP) Adult Treatment Panel (ATP) III*, per poter diagnosticare la sindrome metabolica i criteri sono:

1. **Obesità addominale:** circonferenza vita maggiore di 102 cm per l'uomo oppure oltre gli 88 cm per la donna.
2. **Ipertensione arteriosa:** pressione sistolica maggiore uguale di 130 mmHg e diastolica superiore agli 85 mmHg.
3. **Colesterolo HDL, detto anche colesterolo buono:** minore di 40 mg/dl per l'uomo o 50 mg/dl per la donna.
4. **Trigliceridi:** superiori ai 150 mg/dl.
5. **Glicemia:** maggiore di 110 mg/dl.

La coesistenza di almeno tre di questi fattori di rischio alterati o trattati farmacologicamente porta a riscontrare la sindrome metabolica in un individuo.

Le cause, purtroppo, non sono ancora abbastanza chiare. È però molto probabile che tutto abbia inizio dal tessuto adiposo viscerale che, a differenza del grasso sottocutaneo, non è del tutto inerte: gli adipociti – le cellule che lo compongono – rilasciano, infatti, delle sostanze capaci di dare il via a uno stato infiammatorio e dismetabolico, che favorisce le alterazioni del colesterolo e dei trigliceridi, provocando al contempo un aumento della pressione arteriosa e la resistenza all'insulina.



Riconoscere la **sindrome metabolica**: i campanelli d'allarme

Rispetto a una persona che presenta parametri nella norma, chi è affetto da sindrome metabolica ha un rischio maggiore di sviluppare diabete e malattie cardiovascolari.

Queste ultime, stando ai dati forniti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), rappresenteranno la principale causa di morte entro il 2030, andando a colpire circa 23,6 milioni di persone in tutto il mondo.

Non solo: è soprattutto l'**ipercolesterolemia**, una tra possibili "condizioni" di rischio di chi è affetto da sindrome metabolica, a causare il 45% degli attacchi di cuore nell'Europa occidentale, se si esamina l'arco di tempo compreso tra il 1999 e il 2003.

Eppure, la sindrome metabolica è spesso silente: le persone che ne soffrono, infatti, nella gran parte dei casi non manifestano sintomi particolari, affermando, al contrario, di "sentirsi bene".

La **prevenzione**, quindi, diviene ancora più importante: risulta fondamentale tenere sempre controllati i diversi fattori di rischio che potrebbero portare allo sviluppo della sindrome. Uno stile di vita sano – dove un'alimentazione equilibrata si combina all'attività fisica costante – sarà di certo un buon alleato.




45%

Ipercolesterolemia
responsabile del 45% degli attacchi
di cuore in Europa Occidentale tra
il 1999 e il 2003.

Bibliografia

- *Linee guida National Cholesterol Education Program (NCEP) Adult Treatment Panel (ATP) III* (<https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/at glance.pdf>)
- *Cause sindrome metabolica* (https://academic.oup.com/eurheartjsupp/article/8/suppl_1/B4/461962/Abdominal-obesity-the-most-prevalent-cause-of-the)
- *I sintomi della sindrome metabolica* (<http://www.humanitas.it/malattie/sindrome-metabolica>)



Trigliceridi e colesterolo alto: i rischi per la salute



Cosa sono i **trigliceridi**, come agiscono e dove si trovano

Facciamo un gioco: cosa pensate se vi diciamo “trigliceridi”?

Probabilmente, molti di voi, pur non avendo le idee chiarissime sull’argomento, staranno già pensando alle analisi del sangue e allo sguardo, non soddisfatto, del proprio medico, pronto a dire “attenzione ai livelli di queste molecole!”.

Ma cosa sono i trigliceridi e come agiscono?

Cerchiamo di fare un po’ di chiarezza. I trigliceridi non sono sempre amici della salute; essi, infatti, rappresentano la prima forma di grasso (ahimè evidente) del nostro corpo. Sì, parliamo proprio del tessuto adiposo che si accumula sui fianchi e sulla pancia, divenendo un “nemico” della silhouette.

I **grassi in eccesso**, dunque, che assumiamo mangiando cibo non sempre leggero, si trasformano in molecole nella fase finale della digestione. Le sostanze, come i carboidrati, i grassi o le proteine, non utilizzate dal nostro organismo nell’immediato, si convertono chimicamente e si raggruppano in globuli, trasportati attraverso il sangue, tramite l’“azione veicolatoria” delle lipoproteine.

Così facendo, i trigliceridi sono lentamente assorbiti dalle cellule adipose, in modo da poter essere utilizzati come risorsa energetica, qualora il cibo non sia più disponibile per soddisfare il normale fabbisogno.

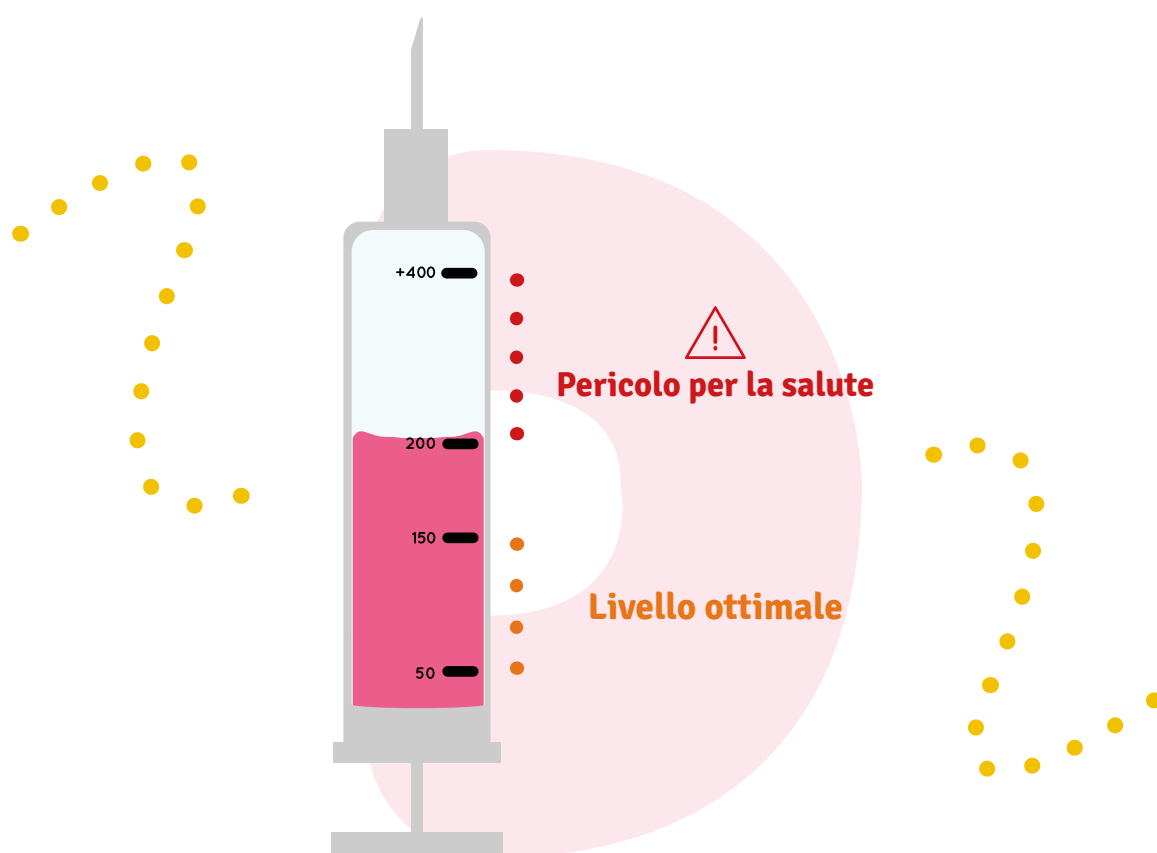


Come misurare il livello di trigliceridi?

Semplice! Si utilizza un comune test, chiamato **profilo lipidico**, ovvero un prelievo di sangue che valuta anche i livelli di colesterolo.

Per avere un valore esatto di trigliceridemia, il consiglio è di seguire un digiuno che duri almeno 12 ore, dopo il quale effettuare le analisi del sangue. Se si gode di buona salute, i valori saranno compresi tra 50 e 150 mg/dl (milligrammi per decilitro). Sotto i 100 mg/dl, il livello può dirsi ottimale.

Dopo i 200 mg/dl o, addirittura, oltre la soglia dei 400 mg/dl, i valori sono considerati altissimi e pericolosi per la salute. Parliamo, infatti, di **rischio cardiovascolare**.



Cosa fare in questi casi?

La risposta è chiara: in primis, è necessario seguire una **dieta sana** e dare spazio all'**attività fisica**. Si parla, quindi, di un miglioramento dello stile di vita, che porterà alla naturale perdita del peso in eccesso e all'abbassamento dei livelli di colesterolo cattivo.

Stop, quindi, a cibi grassi e ad alcol, sì a pesce ricco di acidi grassi Omega 3 (sgombri, trote, aringhe, sardine, tonno fresco e salmone), a vitamine, fibre, acido nicotinico e **probiotici**.

Prendendo le giuste misure precauzionali, si potrà certamente migliorare il livello di trigliceridi, riducendo il rischio di malattie cardiache.

La doppia faccia del **colesterolo**: buono e cattivo

Anche conoscere i livelli del colesterolo nel sangue è molto importante per mantenersi in salute. Quasi sempre, si è poco consapevoli di cosa sia e lo si associa a uno di quei valori da controllare, con un'accezione negativa.

Ma non sempre è così: esistono, infatti, due tipi di **colesterolo**, uno "buono" e un altro, ahimè, "cattivo".

Partiamo dal principio. Non tutti sanno che buona parte del nostro colesterolo è prodotto dal fegato, mentre una parte minore deriva dall'alimentazione. Mangiando, si ottengono i grassi (detti lipidi) indispensabili per il nostro organismo.

Essendo un grasso, il colesterolo non si scioglie nel sangue, ma è trasportato dal fegato agli organi periferici, attraverso l'azione delle lipoproteine HDL (responsabili del colesterolo buono) e LDL (responsabili del colesterolo cattivo).

Se le LDL sono in eccesso, parte del colesterolo si deposita nelle pareti delle arterie, creando delle placche che ostacolano il passaggio dell'ossigeno e delle sostanze nutritive ad organi e tessuti. Per questa ragione, molto importante è misurarne i valori.





Quando parliamo di colesterolo totale?

Il **colesterolo totale** è il risultato della quantità totale di colesterolo nel sangue, basato sui valori delle proteine HDL, LDL e dei trigliceridi.

I **trigliceridi**, come già detto, sono i grassi che si trovano nel sangue, utilizzati per il dispendio energetico. La combinazione di alti livelli di trigliceridi con un livello basso di colesterolo HDL, o colesterolo LDL elevato, può aumentare il pericolo reale di infarto.

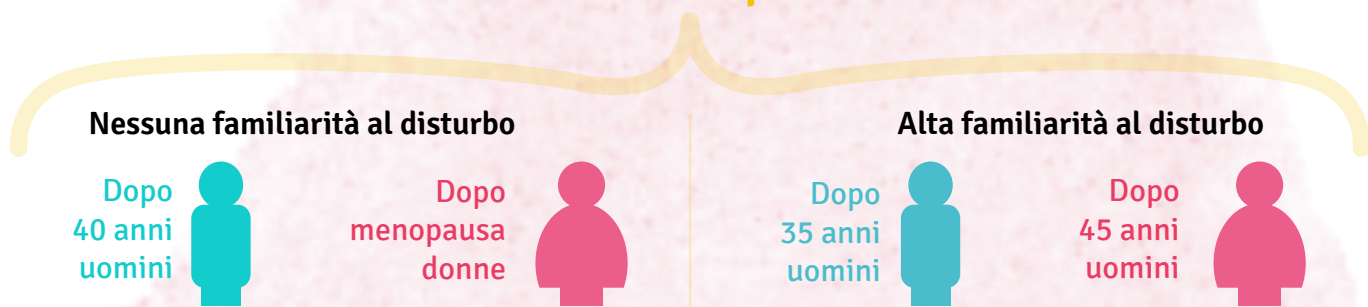
Come valutare i valori del colesterolo?

Attraverso un **esame ematico**, è possibile valutare i livelli di colesterolo totale, inclusi i trigliceridi.

Secondo la Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare (Siprec), sarebbe opportuno iniziare con i controlli intorno ai 40 anni per gli uomini e subito dopo la menopausa, per le donne.

Ovviamente, solo nei casi in cui non sia stata riscontrata un'alta familiarità al disturbo. Se così fosse, la valutazione andrebbe anticipata intorno ai 35 anni per gli uomini e ai 45 anni per le donne.

Check up:



Con che frequenza controllare il valore del colesterolo?

Se non ci sono indicazioni specifiche, il colesterolo può essere misurato una volta all'anno. È bene tenere conto del fatto che in Italia, il valore medio è aumentato e, secondo l'Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare (Oec), l'**ipercolesterolemia** è passata dal 20,8 al 34,3% negli uomini e dal 24 al 36,6% nelle donne.



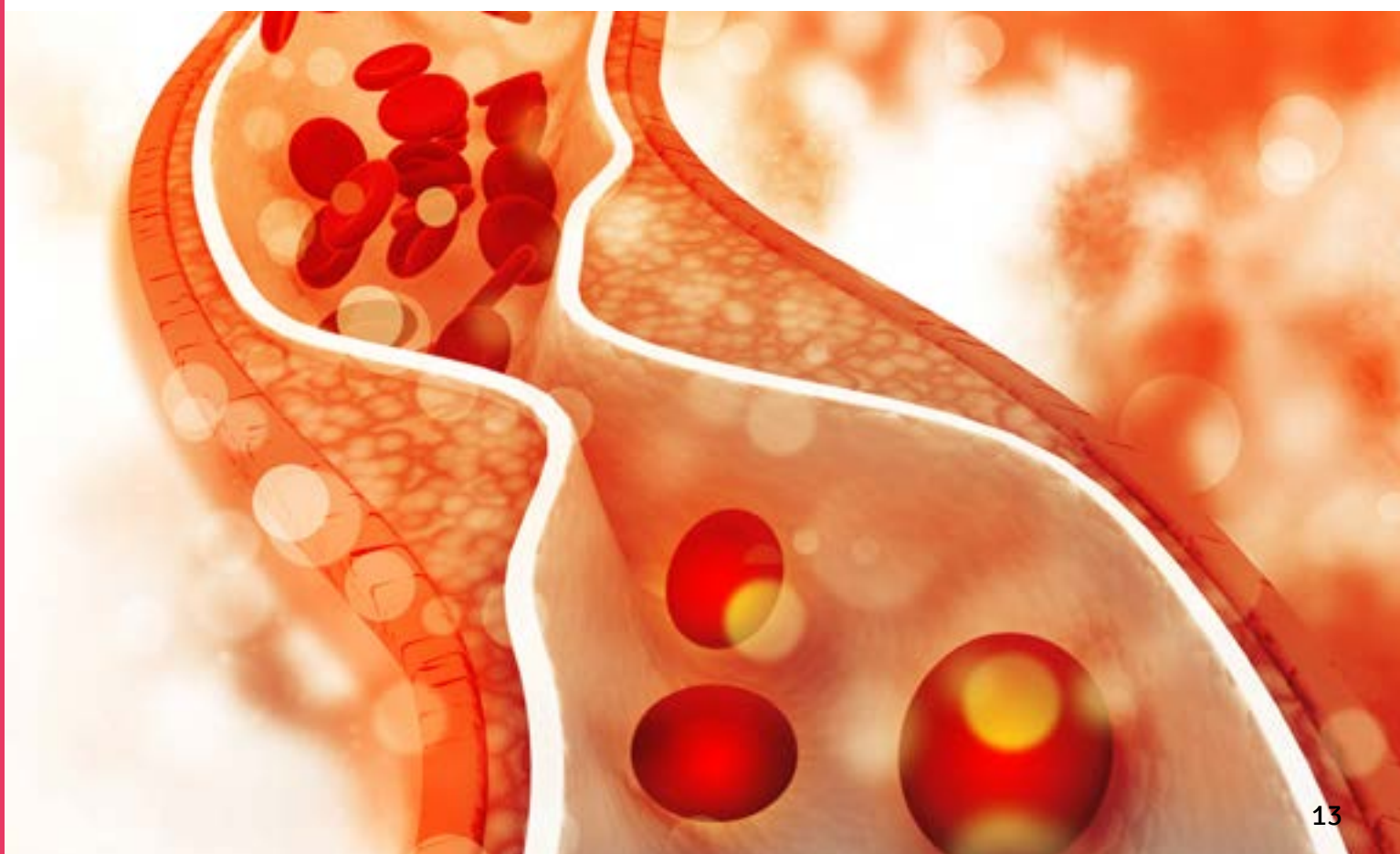
Valori dei **trigliceridi** e **colesterolo** alti: i rischi per la salute

Fatte le analisi del sangue, risolti problemi e timori? Purtroppo, per molti degli italiani non è così. Comuni, infatti, solo i valori alti di trigliceridi e colesterolo, che mettono in allarme specialisti e pazienti sul rischio di complicazioni cardiovascolari e ictus.

Si parla di valori alti di colesterolo quando superano anche i 190 mg/dl (o compresi tra 160 mg/dl e 189 mg/dl).

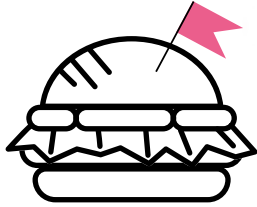
Ricordiamo, che i **valori del colesterolo cattivo** dovrebbero essere:

Età (anni)	Valori desiderabili (mg/dl)	Valori Normali (mg/dl)	Valori Limite (mg/dl)	Valori Alti (mg/dl)	Valori molto Alti (mg/dl)
Adulti	inferiore a 100	tra 100 e 129	Tra 130 e 159	Tra 160 e 189	190 o più
Da 2 a 17	minore a 110	---	Tra 110 e 129	130 o superiori	---

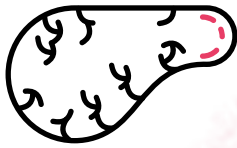




Anche i trigliceridi possono essere alti, spesso in combinazione col colesterolo stesso; parliamo di valori superiori a 200 mg/dl. Le cause?



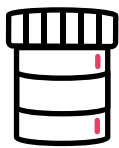
- Una **dieta sregolata** e ricca di carboidrati e grassi.



- **Diabete mellito** non curato correttamente.



- Sindrome nefrosica e **insufficienza renale**.



- Assunzione di **farmaci corticosteroidi** ed **estrogeni**.

Ma quali sono i rischi reali per la salute?

Quando il colesterolo è alto, non si scherza. Nelle arterie si depositano i grassi, con la formazione di placche; questo fenomeno è detto aterosclerosi. Così facendo, il colesterolo provoca il restringimento dei vasi, bloccando il regolare defluire del sangue.

Il rischio di ictus o infarto si fa sempre più alto, man mano che i livelli delle LDL aumentano.



Cosa fare per **abbassare i livelli di colesterolo alto**

La risposta è una e una sola: cambiare il proprio stile di vita, rendendolo più sano, è in maniera indiscutibile un obbligo.

Esistono, infatti, dei fattori di rischio su cui è possibile agire per stare meglio. Tra questi:

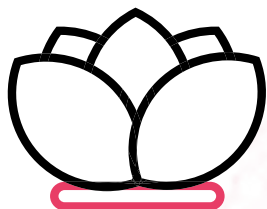
- > *Fumo*
- > *Stress*
- > *Sovrappeso e obesità*
- > *Dieta ricca di grassi saturi*
- > *Sedentarietà*

Muoversi, muoversi e, ancora, muoversi! Ma non solo, per ritrovare il benessere è bene anche concedersi qualche ora di meritato relax, mangiando sano, senza cedere alla cattiva abitudine della sigaretta.





Inoltre, esistono numerose sostanze “amiche” della salute delle arterie e “nemiche” del colesterolo. Tra queste:



Foglie, fiori e radice della pianta del Loto (*Nelumbo nucifera Gaertner*): da questa pianta si ottengono preziosi fitonutrienti, minerali (rame, ferro, zinco, magnesio e manganese), vitamina C e B6, insieme ad acido folico o vitamina B29, niacina, riboflavina, acido pantotenico e tiamina. Inoltre, le fibre consentono proprio di ridurre i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue.

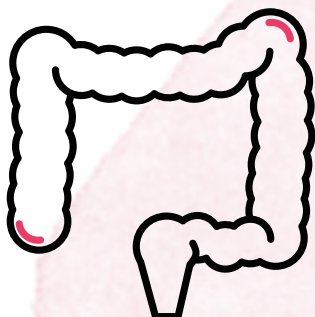
Saccharomyces cerevisiae: parliamo, in parole semplici del lievito più utilizzato in cucina. Oltre a favorire l'equilibrio della flora intestinale, contiene betaglucani, che possono aiutare a ridurre i livelli di colesterolo LDL.



Beta glucani: si tratta di una classe di polisaccaridi indigeribili, che troviamo in alimenti molto utilizzati in cucina, come la crusca, l'avena, i lieviti, i funghi e alcuni tipi di alghe. I Beta glucani agiscono sul metabolismo, ostacolando l'assorbimento del glucosio, contenuto nei cibi, e del colesterolo cattivo. Consumare Beta glucani, inoltre, è particolarmente consigliato nelle diete, per dare un senso di sazietà e calmare la fame.

Riso rosso fermentato: molto utilizzato per contrastare il colesterolo è una statina (grazie alla presenza della Monacolina K), notoriamente impiegata in campo farmaceutico per la cura delle dislipidemie e del colesterolo alto. Le statine, in alcuni casi, possono provocare degli effetti indesiderati, come dolori e affezioni muscolari e danni a carico del sistema epatico.





Probiotici e prebiotici in genere: l'impiego di probiotici e prebiotici è stato riconosciuto dalla scienza come un metodo valido per combattere l'ipercolesterolemia, divenendo a tutti gli effetti "alimenti funzionali", functional food. Questi alimenti agiscono, infatti, sull'organismo, influenzando positivamente le funzioni metaboliche e garantendo, in questo modo, il benessere psico-fisico dell'uomo. La miscela di prebiotici e di probiotici, contenuta in alimenti (detti anche "simbiotici") e integratori, esercita dunque un'azione sui batteri probiotici già presenti nel lume intestinale, favorendo così il riequilibrio della flora stessa.

Estratto di aglio: ottimo per migliorare la funzione dell'apparato cardiovascolare, il metabolismo dei trigliceridi e del colesterolo, oltre che favorire la regolarità della pressione arteriosa.



Un mix di buone abitudini, consapevolezza e un confronto costante con lo specialista possono, in alcuni casi, davvero aiutare a contrastare il disturbo del colesterolo cattivo, l'obesità e la pressione alta (sintomi della sindrome metabolica), anche senza l'impiego di farmaci.

Bibliografia:

- *Trigliceridi: una guida* (<http://www.webmd.boots.com/cholesterol-management/guide/triglycerides>)
- *Colesterolo: cosa è* (https://www.cdc.gov/cholesterol/ldl_hdl.htm)
- *Eating behaviours of italian adults: results of the Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare/Health examination survey* (http://www.epiprev.it/materiali/2015/EP5-6/EP5-6_373_art14.pdf)
- *Valori del colesterolo* (http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/AboutCholesterol/What-Your-Cholesterol-Levels-Mean_UCM_305562_Article.jsp#.WYClpscZ87Q)

A man with a beard is wearing a blue button-down shirt. His hands are positioned in front of his chest, with his fingers interlaced to form a heart shape. A white, brushstroke-like graphic is overlaid on the shirt, serving as a background for the text.

Combattere la sindrome metabolica

Curare la **sindrome metabolica**

Abbiamo già parlato di sindrome metabolica, definendola come una condizione somma di più disturbi assieme, come colesterolo, diabete o glicemia alta, ipertensione e altre patologie cardiovascolari.

Come fare, dunque, a intervenire parallelamente su più piani, per combattere questo disturbo dalle molte sfaccettature?

Cercando la risposta, emerge chiaramente l'esigenza di trovarla quanto prima, soprattutto alla luce degli ultimi dati forniti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità: circa il 25% della popolazione, infatti, presenta i sintomi della sindrome e, in Italia, in particolare, più del 20% degli abitanti (uomini e donne) ne è colpito.

Il rischio è dei peggiori: la morte. Trascurare l'ipercolesterolemia e il diabete non è mai una buona idea per la salute. È sempre l'OMS a stimare un numero preoccupante di decessi legati al diabete, circa 1,5 milioni di

persone nel mondo.

Ovviamente, le risposte ai perché compaiono questi disturbi sono da ricercare nello stile di vita dei Paesi ad alto reddito, dove assistiamo a un aumento delle cattive abitudini alimentari e a una malsana tendenza a mangiare più del necessario (cedendo spesso allo junk food).

Non solo: i ritmi accelerati e frenetici dei Paesi del nord del mondo fanno sì che aumentino anche i livelli di stress, che incidono negativamente sull'equilibrio metabolico.

La soluzione?

Molto spesso è la meno saggia: anziché porsi dei limiti e rivedere il proprio piano dietetico, si cede a scelte veloci, mirate a perdere il peso in eccesso e a ritrovare le energie, sovraccaricando l'organismo di principi attivi supplementari non adatti al caso.



CAMBIA ORA IL TUO STILE DI VITA!

- RICEVERAI INDICAZIONI PERSONALIZZATE SUL TUO STILE DI VITA, SUL TUO REGIME ALIMENTARE E SULLE TIPOLOGIE DI INTEGRATORI PIÙ ADATTI A TE.
- SCOPIRAI LE FARMACIE CONVENZIONATE CON IL NOSTRO PROGRAMMA PROBIO-CARE, DOVE SI POSSONO RICEVERE INFORMAZIONI, CONSIGLI E SERVIZI A CONDIZIONI PARTICOLARI

Scarica l'app Android

DISPONIBILE SU
Google Play

Scarica l'app iOS

Download on the
App Store



La prima cosa da fare, invece, sarebbe quella di fermarsi ad ascoltare tutti i campanelli d'allarme lanciati dal nostro organismo, agendo sulle cause della sindrome metabolica.

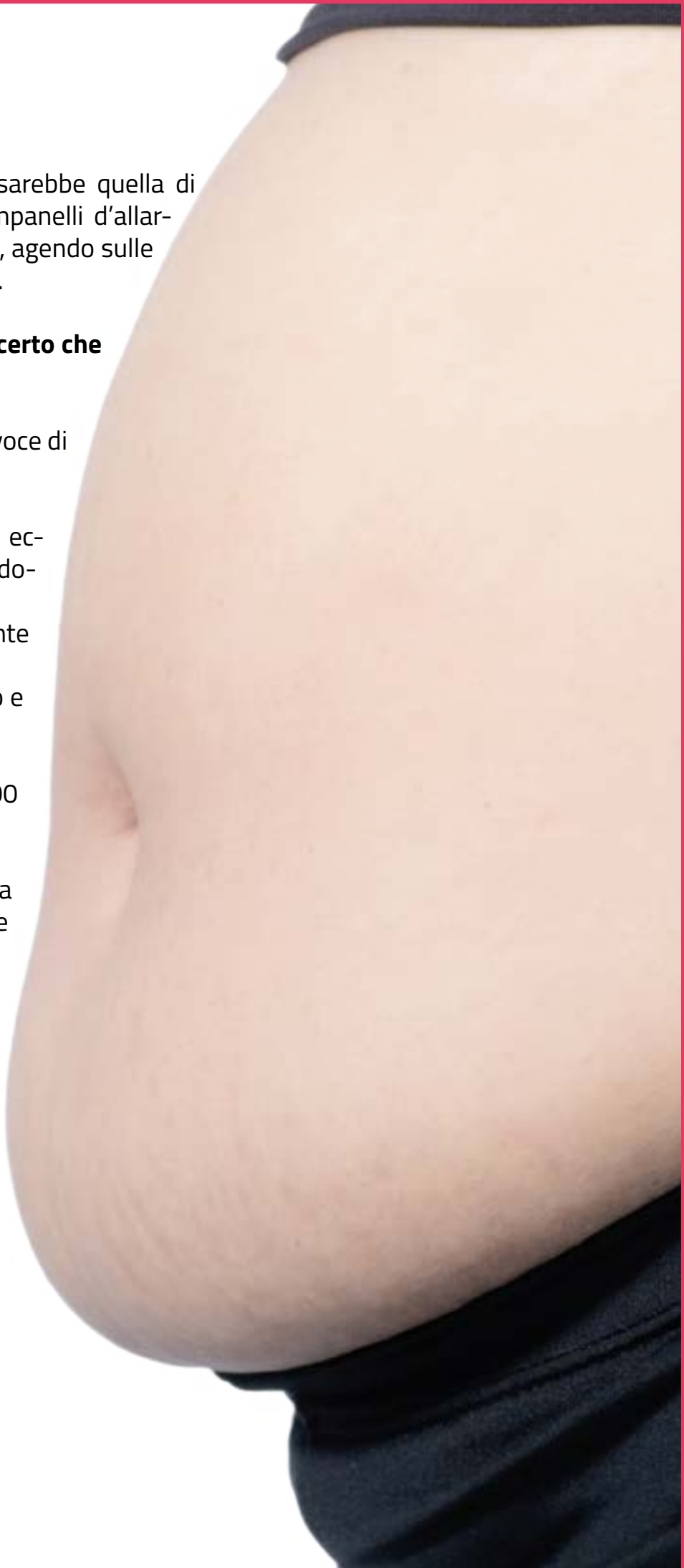
Partiamo dalla diagnosi: siamo certo che si tratta di sindrome X?

A darci conferma deve essere la voce di uno specialista, che valuterà:

- la presenza di una quantità in eccesso di tessuto adiposo addominale;
- l'eventuale obesità del paziente (BMI>30);
- livelli alti di colesterolo cattivo e trigliceridi;
- pressione arteriosa alta;
- livelli di glicemia superiori a 100 mg/dl a digiuno.

Solo in questo caso, constatata la situazione, si cercherà di stabilire un piano terapeutico adeguato e multidisciplinare, con una dieta sana, sport ed, eventualmente, farmaci per ridurre la pressione arteriosa e la glicemia.

Esistono anche dei rimedi naturali da seguire per ritrovare il benessere e contrastare le complicanze di salute legate ai disturbi.



I rimedi naturali contro la sindrome metabolica

Molto spesso, la natura ci viene in soccorso, aiutandoci a ritrovare equilibrio ed energia. Anche quando parliamo di un disturbo serio, come la **sindrome metabolica**, possiamo trovare delle soluzioni di derivazione naturale in grado di migliorare le difficoltà metaboliche dell'organismo.

Sappiamo bene che l'alimentazione gioca un ruolo determinante nella prevenzione, nella cura e nel controllo della sindrome metabolica, ed è da questa che dobbiamo partire, introducendo sostanze benefiche.

Scopriamone alcune.

Nelumbo nucifera

Si tratta di una pianta acquatica, nota come Fior di Loto asiatico, che cresce in Corea del Sud e in Giappone e che affonda le sue radici nel lontano passato dell'era Paleozoica.

1

Tutte le sue parti sono preziose per la salute: contribuisce, infatti, al miglioramento dell'apprendimento e della memoria, ma ha anche un effetto epatoprotettivo, anti-obesità, anti-HIV, anti-tumorale, diuretico, antidepressivo e anti-infiammatorio.

Di questa pianta non si butta via niente: dalla radice del Loto, infatti, si ottengono fitonutrienti, minerali, vitamine e fibre, che consentono di ridurre il livello di colesterolo nel sangue.





2

Probiotici

Certamente li conoscete già e noi non facciamo altro che sottolineare la loro importanza per l'organismo.

Parliamo, in parole semplici, di lieviti e batteri che aiutano a equilibrare la microflora intestinale e orale (il microbiota).

Nell'intestino l'attività probiotica agisce soprattutto in tre aree:

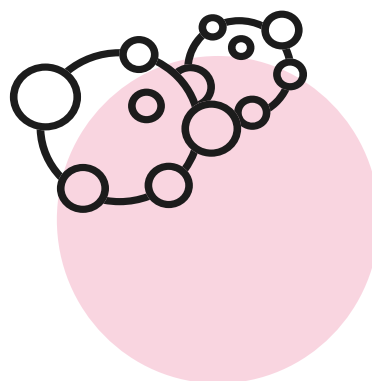
- > **lume intestinale**, dove i probiotici fungono da scudo contro gli agenti patogeni;
- > **parete intestinale**, dove garantiscono un effetto barriera, aderendo all'epitelio intestinale;
- > **effetto immunomodulatore**, grazie alla loro azione anti-infiammatoria.

I probiotici sono particolarmente impiegati per contrastare i disturbi intestinali, come la diarrea, ma anche la candida, le infezioni del tratto urinario e le intolleranze alimentari. Meno certa la loro azione sull'ipercolesterolemia e sull'iperglicemia

> *Tra i probiotici, ricordiamo:*

Saccharomyces: è un tipo di fungo (detto "fungo dello zucchero"), che include molte specie di lieviti, impiegati nelle produzioni alimentari. Il più noto è il *Saccharomyces cerevisiae*, utilizzato nelle fermentazioni industriali, per la produzione di vino, pane e birra. Questo lievito naturale è una fonte completa di vitamine B, selenio, cromo, glutazione, zolfo, aminoacidi essenziali, fosforo, potassio e magnesio. Contiene, inoltre, vanadio, cromo, molibdeno e nickel, coadiuvanti di alcune funzioni cellulari dell'insulina, sensibilizzando le cellule bersaglio alla sua azione. In questo modo, la sua assunzione potrebbe contrastare il fenomeno dell'insulino-resistenza.

Lactobacillus sporogenes: è un probiotico in grado di resistere alla cottura degli alimenti e ha una elevata capacità di adesione alla mucosa gastro-intestinale. La sua azione è molto importante, perché rafforza la mucosa e garantisce una maggiore produzione di acido lattico, utile a mantenere l'equilibrio della flora batterica gastrointestinale, oltre a metabolizzare il glucosio.



Magnesio

3

Altra sostanza amica del metabolismo è il magnesio. Si tratta di un oligoelemento che agisce nel metabolismo dei carboidrati e degli aminoacidi e facilita l'assorbimento delle vitamine del gruppo B, C ed E. Viene considerato uno "ione bivalente" necessario per la vita.

È, inoltre, un elemento essenziale per la crescita del fungo *Saccharomyces* nell'intestino.

Aglio

Allontanerà pure i vampiri ma, scherzi a parte, ha un sacco di effetti positivi sull'organismo. La causa di questi benefici è da ricercare nell'allicina, sostanza antidislipidemica, antiaterosclerotica e antiaggregante piastrinica.

In poche parole, l'aglio fa bene al cuore e aiuta a dissolvere le placche di colesterolo che possono ostruire le arterie.

Combatte, inoltre, l'ipertensione, attivando la produzione di monossido d'azoto, che ha un effetto vasodilatatore. È, poi, un ottimo antimicrobico, in grado di mantenere il benessere della flora intestinale.

4

5

Vitamina C

La vitamina C ha la capacità di diminuire la glicemia a digiuno, l'insulinemia, l'emoglobina glicosilata, il colesterolo totale, il colesterolo LDL e i trigliceridi. Un toccasana, dunque? La risposta è sì! Contribuisce, infatti, alla prevenzione dell'insorgenza della sindrome metabolica in soggetti sani.

Vitamine B

Le vitamine del gruppo B sono molto importanti, perché agiscono sul metabolismo dell'omocisteina, un aminoacido che, se si accumula, danneggia i vasi sanguigni.

6

7

Taurina

Si tratta di un aminoacido essenziale, che si trova in molti integratori e bevande energizzanti. Si distingue per la sua azione sul fegato, facilitando l'eliminazione del colesterolo e la digestione in generale.



Come la **dieta** e l'**attività fisica** possono aiutare

Oltre a sostanze specifiche da integrare, anche la dieta ha un ruolo chiave per combattere colesterolo, trigliceridi alti e iperglicemia.

Ecco **10 alimenti** che non dovrebbero mai mancare in cucina:

- 1. Avena:** ottima al mattino e per gli spuntini pomeridiani, se consumata due volte al giorno ha un'azione regolatrice sull'ipercolesterolemia, grazie al beta-glucano, capace di assorbire il colesterolo LDL.
- 2. Noci:** uno studio, condotto dall'American Journal of Clinical Nutrition, ha affermato che un consumo giornaliero pari a 42,50 grammi di noci intere, sei giorni alla settimana per un mese, abbatte i livelli di colesterolo totale del 5,4% e quello LDL del 9,3%.
- 3. Fagioli:** secondo i ricercatori della Arizona State University Polytechnic, le fibre contenute in questi legumi contribuiscono a rallentare la velocità di assorbimento del colesterolo.
- 4. Salmone:** gli Omega 3 di questo pesce aiutano a prevenire le malattie cardiache, la demenza senile e a implementare il colesterolo "buono".
- 5. Tè nero:** cosa c'è di meglio di una buona tazza di tè in inverno? Buono e rilassante, questo tè ha anche la capacità di ridurre i lipidi nel sangue.
- 6. Cioccolato:** ce n'è per tutti, anche per i più golosi! Secondo uno studio del 2007 dell'American Journal of Clinical Nutrition, il cioccolato consente di combattere il colesterolo.
- 7. Spinaci:** Braccio di Ferro aveva ragione, gli spinaci fanno bene (anzi più che bene!). Sono, infatti, ricchi di luteina, in grado di ripulire il colesterolo in eccesso.
- 8. Avocado:** è il trend del momento e noi ne siamo felici. Questo frutto così glamour è una fonte validissima di grassi mono-insaturi, capaci di aiutare il sistema cardio-circolatorio a liberarsi del colesterolo cattivo, aumentando i livelli di quello buono.
- 9. Olio d'oliva:** il re della dieta mediterranea abbassa il livello di colesterolo LDL e riduce in genere i grassi corporei, grazie agli acidi grassi mono-insaturi in esso contenuti.
- 10. Vino rosso:** ultimo, ma non meno importante, questo "nettare degli Dei" è, secondo uno studio della Universidad Complutense de Madrid, in grado di agire sul colesterolo, grazie alle fibre in esso contenute.



Se avete segnato per bene tutti questi immancabili ingredienti sulla vostra lista della spesa, potete passare ora alla memorizzazione dei nostri ultimi consigli, legati all'attività fisica.

Ogni giorno, infatti, sarebbe ideale concedere un po' di tempo allo sport aerobico; se non è possibile, anche una sana camminata andrà bene. Non avete più scuse per non muovervi e ricordate che la sedentarietà è uno dei primi nemici della salute.

Ecco **10 modi** per **fare attività fisica**, senza dover fare faticosi (e scoraggianti) programmi!

- > **Muoversi** a piedi o in bici (il più possibile) e salire le scale senza l'aiuto dell'ascensore!
- > Pensare alle pulizie in caso o ai sacchetti della spesa, come a un modo per muoversi e **fare attività**.
- > Evitare di stare a lungo seduti e **alzarsi ogni due** ore per sgranchirsi un po', anche in ufficio.
- > Usare il divano per fare **ginnastica** e non solo per sdraiarsi davanti alla Tv.
- > Stando al telefono, perché non **camminare** anziché stare seduti? Potrebbe anche aiutare a concentrarsi meglio.
- > Trovare parcheggio un po' più lontano dall'ufficio, potrebbe essere un modo per fare una sana **passeggiata**.
- > **Portare a spasso il cane**, senza chiederlo sempre a qualcun altro.
- > Quando si guarda la Tv, **alzarsi** durante la pubblicità, non per correre in frigo, ovviamente!
- > **Scendere dai mezzi** un paio di fermate prima della destinazione.
- > Se si è pigri, trovare un partner per allenarsi può essere una buona idea per non rinunciare allo **sport** e mantenere l'impegno preso.

Siete d'accordo?

Non ci resta che salutarvi, ricordandovi che la salute è la somma di molteplici fattori, di cui noi siamo spesso i primi artefici.

Bibliografia:

- *Dairy consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis* (<https://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-014-0215-1>)
- *The sacred lotus (Nelumbo nucifera)– phytochemical and therapeutic profile* (<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1211/jpp.61.04.0001/full>)
- [http://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674\(16\)31524-0](http://www.cell.com/cell/fulltext/S0092-8674(16)31524-0)
- <http://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJM199303043280902>
- <http://ajcn.nutrition.org/content/97/6/1201.abstract>
- <https://asunow.asu.edu/content/asu-researchers-find-pinto-beans-may-lower-cholesterol-more-oatmeal>



PROBIOTIC
CGB

nutraceuticals and
nutrigenetics



“Il cuore prima di tutto”

Dalla ricerca scientifica di Probiotic CGB nasce un prodotto unico e brevettato: **Probio-Cardio**, associazione vincente di probiotici, estratti vegetali e vitamine, in grado di coadiuvare il controllo di alcuni tra i principali fattori di rischio della sindrome metabolica, quali colesterolo, trigliceridi e ipertensione.

➤ **INTESTINO**

Il *saccharomyces cerevisiae* var. *boulandii* favorisce l'equilibrio della flora intestinale.

➤ **SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO**

L'estratto di aglio favorisce la funzione dell'apparato cardiovascolare, il metabolismo dei trigliceridi e del colesterolo, favorisce inoltre la regolarità della pressione arteriosa.

➤ **SISTEMA NERVOSO**

La vitamina B6 contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

ACQUISTA PROBIO-CARDIO 

La composizione di Probio-Cardio è protetta dal brevetto italiano n° 0001411307.

Probio-Cardio è prodotto sia come integratore, sia come mix da aggiungere agli alimenti. Probio-Cardio è stato incluso nel Registro Nazionale degli Integratori del Ministero della Salute il 30 ottobre 2016 e ha ottenuto il numero 87646.



PROBIOTIC CGB

nutraceuticals and
nutrigenetics

A cura di

pazienti.it



Scopri la pagina Facebook