

Rischi per il cuore: come abbassare la proteina C reattiva alta



INDICE

- [Misurare il colesterolo non serve più a niente?](#)
- [Cos'è la proteina C reattiva?](#)
- [Proteina C reattiva alta: cosa significa?](#)
- [Proteina C reattiva indicatore del rischio di infarto](#)
- [Come misurare il rischio cardiovascolare](#)
- [Come abbassare la proteina C reattiva](#)
- [Dieta per abbassare la proteina C reattiva](#)

Misurare il colesterolo non serve più a niente?

Verrebbe da pensare che controllare i livelli di colesterolo, soprattutto LDL, non serva più a nulla, ma **non è così**.

- Sia la proteina C reattiva che il colesterolo sono degli indicatori di rischio cardiovascolare, ma non possiamo dedurre i nostri valori di proteina C reattiva da quelli del nostro colesterolo e viceversa. Questo perché **la proteina C reattiva e il colesterolo LDL valutano due componenti diverse del processo aterosclerotico**.
- La **proteina C reattiva** ha un **valore indipendente e aggiuntivo** rispetto a quello del colesterolo. L'uso combinato della proteina C reattiva e del colesterolo LDL, infatti, è migliore nella valutazione del rischio cardiovascolare: le persone che hanno elevati livelli circolanti di entrambi hanno la prognosi peggiore, mentre le persone con entrambi i valori bassi hanno la prognosi migliore. Chi presenta elevati livelli di proteina C reattiva con bassi livelli di colesterolo LDL ha un rischio cardiovascolare maggiore di chi ha bassi valori di proteina C reattiva ed elevati valori di colesterolo LDL.

Colesterolo totale:	fino a 200 mg/dl
Colesterolo LDL:	-fino a 160 mg/dl nelle persone che non presentano alcun rischio cardiovascolare -130 mg/dl per quelle a basso

	rischio - uguale o inferiore a 100 mg/dl per chi presenta un elevato rischio - meno di 45 mg/dl per chi ha già subito un evento cardiovascolare (es. infarto, ictus)
Colesterolo HDL	non inferiore a 50 mg/dl

Insomma, senza l'aggiunta del valore di proteina C reattiva non riusciremmo a individuare le persone a rischio nonostante i normali valori di colesterolo. In ogni caso, **alti livelli di colesterolo LDL rimangono un fattore di rischio importante** e ridurli significativamente è importante ai fini della prevenzione cardiovascolare.

Cos'è la proteina C reattiva?

La **proteina C reattiva** è una **proteina** prodotta dal **fegato** quando nell'organismo è in atto **un'infezione o una malattia infettiva**.

- Quando il nostro corpo contrae **un'infezione**, i **globuli bianchi** e tutte le altre **cellule immunitarie del sangue aumentano** e agiscono cercando di contrastarla, **producendo** diversi tipi di **proteine**. Alcune di queste vanno proprio a **stimolare la formazione** da parte del fegato **della proteina C reattiva**.
- Per sapere se il nostro corpo ha immesso in circolo questa proteina, quindi valutarne i livelli, occorre sottoporsi a un semplice **prelievo di sangue** che non richiede neanche il digiuno.

Proteina C reattiva alta: cosa significa?

Se all'esito dell'esame del sangue otteniamo **livelli elevati di proteina C reattiva** circolante, **significa che nel nostro organismo è in atto un'infezione**, ma il valore non indica dove è localizzata.

- Quando la causa è nota, ad esempio nel caso di malattie autoimmunitarie o infiammatorie croniche, misurare i livelli di proteina C reattiva permette di capire **se si è in una fase di riacutizzazione o quiescenza (inattività) della malattia**, se la terapia ha avuto effetto o meno. La proteina C reattiva è infatti da decenni utilizzata nel **monitoraggio di diverse malattie** autoimmunitarie e reumatologiche e anche negli stati tumorali, tutte condizioni associate a uno **stato di infiammazione**.

Proteina C reattiva alta e alti livelli di colesterolo LDL	Rischio molto alto
Proteina C alta e bassi livelli di colesterolo LDL	Rischio intermedio-alto
Proteina C reattiva bassa e alti livelli di colesterolo LDL	Rischio intermedio-basso
Proteina C reattiva bassa e bassi livelli di colesterolo LDL	Rischio basso

Proteina C reattiva indicatore del rischio di infarto

Tra i processi alla base dello sviluppo dell'**aterosclerosi** vi è **l'infiammazione**. Ecco perché la proteina C reattiva viene utilizzata dai medici come **indicatore per misurare l'infiammazione e stimare il rischio di infarto**. Le persone che hanno valori elevati di questa proteina hanno un rischio cardiaco tra 2 e 3 volte maggiore rispetto a chi ne ha livelli normali.

- Lo sviluppo dell'aterosclerosi è associato a uno stato di **infiammazione nelle pareti dei vasi**. Di conseguenza, le persone con aterosclerosi avranno livelli di proteina C reattiva più alti rispetto a chi non ce l'ha.

- Uno studio pubblicato sul *New England Journal of Medicine* ha confrontato i livelli di colesterolo LDL e quelli di proteina C reattiva in un campione di 27.939 donne, seguite poi per circa 8 anni, e ha concluso che **i livelli di proteina C reattiva possono efficacemente predire**, più dei valori di colesterolo LDL, **eventi cardiovascolari**.
- Leggi [questo articolo](#) per sapere come moderare i grassi nella dieta e tenere a bada i livelli di colesterolo LDL.

Come misurare il rischio cardiovascolare

Come possiamo stimare le nostre possibilità di andare incontro a problemi di cuore?

Secondo l'American Heart Association, se la **proteina C reattiva altamente sensibile** negli adulti **è minore di 1 mg/L (milligrammo per litro) il rischio cardiovascolare è basso**, se è compresa **tra 1-3 il rischio è moderato**, se è **maggiore di 3 mg/L il rischio è considerato elevato**. Questo ovviamente se i livelli di colesterolo LDL sono bassi.

LIVELLI DI PROTEINA C REATTIVA ULTRASENSIBILE NEGLI OVER 18	RISCHIO CARDIOVASCOLARE ASSOCIATO
minori di 1 mg/L	basso
tra 1 e 3 mg/L	moderato
maggiori di 3 mg/L	elevato
maggiori di 10 mg/L	escludere altre cause

Il rischio cardiovascolare cambia e **aumenta** anche in relazione alla presenza di altri fattori di rischio, come **l'ipertensione arteriosa** e **il diabete mellito**.

Valori molto oltre la norma di proteina C reattiva (cioè **superiori a 10 mg/L**) indicano la presenza di **un'inflammatione acuta**: in casi come questi, è bene contattare subito il proprio medico per valutare i successivi accertamenti medici.

Come abbassare la proteina C reattiva

I modi migliori per abbassare i livelli elevati di proteina C reattiva sono gli stessi che valgono anche per gli altri fattori di rischio cardiovascolare: **dieta equilibrata**, **esercizio fisico regolare** e **astensione dal fumo di sigaretta**. È ben noto che **fumare causa un irrigidimento delle pareti dei vasi sanguigni**, che può peggiorare lo stato infiammatorio e quindi i livelli di proteina C reattiva circolanti. Le **cellule adipose** (grasso), poi, **producono alcune sostanze in grado di stimolare la formazione di proteina C reattiva**. Per questo, chi soffre di sovrappeso od obesità, è bene che pratichi una regolare attività fisica, affinché possa aumentare la massa magra e diminuire quella grassa.

- Tu **sai quanto misura la tua percentuale di massa grassa, massa magra e il tuo BMI?** Calcolalo velocemente e gratuitamente [qui](#).

Dieta per abbassare la proteina C reattiva

I nutrienti che possono aiutarci ad abbassare i livelli elevati di proteina C reattiva sono:

- **L'acido alfa-linolenico**, un grasso definito **essenziale** poiché deve necessariamente essere assunto tramite gli alimenti. Si trova principalmente nella **frutta secca** come **noci, mandorle, nocciole, nei semi oleosi** (girasole, zucca, lino, sesamo) e **nei relativi oli vegetali, ma in minore quantità**.
- **I grassi omega-3** presenti in maggior misura nel **pesce fresco** (trote, salmone, sardine).
- **La vitamina C**, poiché è un **antiossidante ad effetto antinfiammatorio**. Si trova soprattutto nella frutta fresca come **kiwi, fragole, ribes, agrumi come arance e limoni**, in alcune **verdure crude come peperoni e pomodori**.
- **Fibre**, che si trovano prevalentemente in **frutta e verdura fresche, nei cereali integrali, nei legumi e nella frutta secca**. Le persone che consumano buone quantità di fibre alimentari (25-30 grammi al giorno) hanno il 60% di probabilità in meno di avere elevati livelli di proteina C reattiva.

- **Spezie**, poiché contengono tantissimi **antiossidanti con effetto antinfiammatorio**, meglio usarle spesso anche se in piccole quantità.

Gli antiossidanti si trovano in maggiori quantità nella frutta e nelle verdure fresche, ad ogni colore di vegetale è associato un antiossidante diverso. Tuttavia, anche altri alimenti contengono buone quantità di antiossidanti, come **Grana Padano DOP**, che contiene **vitamina A, zinco e selenio**. Questo formaggio, inoltre, apporta **la maggiore quantità di calcio biodisponibile** tra quelli comunemente più consumati, ma anche **tante proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali) e **vitamine importantissime** come **B2 e B12**. Come le spezie, Grana Padano DOP può essere utilizzato grattugiato anche tutti i giorni **per condire i primi piatti e le verdure al posto del sale**.

- Per fare il pieno di antiossidanti, omega 3 e altri **nutrienti con funzione protettiva contro l'infiammazione** puoi iscriverti alla **Dieta Anti-Aging**. Riceverai, del tutto gratuitamente, **4 menu stagionali personalizzati per le tue calorie giornaliere**, in modo da non ingrassare, con tante ricette gustose della tradizione italiana che ti aiuteranno a tenere a bada i livelli di proteina C reattiva.

Infine, è importante non esagerare con il consumo di alimenti che invece stimolano i processi infiammatori. Sai quali sono? Leggi **[questo articolo](#)**.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Silvia Castelletti

Cardiologo presso l'Ospedale Universitario Santa Maria della Misericordia di Udine. Honorary Senior Lecture presso City of St. George's University Londra. EAPC ESC Sport Cardiology and Exercise Section Chair.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- *Ridker, P. M., Rifai, N., Rose, L., Buring, J. E. & Cook, N. R. Comparison of C-Reactive Protein and Low-Density Lipoprotein Cholesterol Levels in the Prediction of First Cardiovascular Events. N Engl J Med 347, 1557–1565 (2002).*
- *Ridker, P. M., Hennekens, C. H., Buring, J. E. & Rifai, N. C-Reactive Protein and Other Markers of Inflammation in the Prediction of Cardiovascular Disease in Women. N Engl J Med 342, 836–843 (2000).*
- *Yeh, E. T. H. & Willerson, J. T. Coming of Age of C-Reactive Protein: Using Inflammation Markers in Cardiology. Circulation 107, 370–371 (2003).*

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.