

Armi naturali contro il colesterolo

dell'Ufficio Stampa CNR

Il colesterolo può essere combattuto con rimedi naturali: steroli vegetali (o fitosteroli), riso rosso fermentato, policosanoli e tè verde 'insieme' possono contribuire, inseriti in una dieta equilibrata, a ridurre i livelli di colesterolo, rappresentando una valida alternativa all'impiego delle statine. Da tempo si sa che queste sostanze sono in grado di abbassare il colesterolo, ma la novità sta nella loro associazione. Lo dimostra uno studio condotto da ricercatori del Consiglio Nazionale delle Ricerche, i cui risultati sono stati pubblicati su *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases* e presentati al recente Congresso della Società Italiana per lo Studio dell'Arteriosclerosi da Roberto Volpe, del Servizio prevenzione e protezione del Cnr di Roma.

“Un mini-drink costituito da latte arricchito in 2 g di fitosteroli dopo cena e prima di coricarsi un nutraceutico, una capsula composta fondamentalmente da riso rosso fermentato, policosanoli e tè verde”, spiega Roberto Volpe, “rappresentano la terapia ideale proprio nei casi in cui è possibile non ricorrere ai farmaci”.

Il primo trattamento delle ipercolesterolemie consiste in una dieta ipolipidica (a basso contenuto di grassi). “Quando la dieta non risulta sufficiente”, spiega Roberto Volpe, “in quei pazienti considerati ad alto rischio cardiovascolare, che hanno oltre il 20% di probabilità di incorrere in un infarto o in un ictus nei prossimi 10 anni, in quanto già infartuati o diabetici o con ipercolesterolemia familiare severa, è necessario ricorrere alle statine, farmaci capaci di ridurre l'incidenza di tali eventi di oltre il 30%”. Comunque, per ottenere tale beneficio clinico, la terapia deve essere fatta tutta la vita, per cui negli adulti ipercolesterolemici a rischio cardiovascolare moderato, è preferibile, come suggeriscono le Linee Guida nazionali e internazionali, prendere in considerazione un trattamento non farmacologico. A tal proposito, i dati emersi dallo studio CHECK (Cholesterol and Health: Education, Control and Knowledge) del prof. Andrea Poli di Milano, indicano che oltre il 50% della popolazione italiana che presenta livelli alterati di colesterolo rientra nell'area del trattamento non farmacologico.

I fitosteroli (contenuti soprattutto in oli, cereali e frutta) e il tè verde agiscono riducendo l'assorbimento intestinale del colesterolo, il riso rosso fermentato (contenente mevinolina, una statina naturale al dosaggio di soli 3 mg) e i policosanoli (estratti dalla canna da zucchero) agiscono inibendo la sintesi epatica del colesterolo. Lo studio è stato condotto su 20 pazienti adulti a rischio cardiovascolare moderato che, nonostante fossero già in trattamento con fitosteroli o nutraceutico utilizzati in monoterapia, presentavano valori di colesterolemia ancora elevati (colesterolo totale medio basale di 254 mg/dL e colesterolo LDL medio basale di 184 mg/dL) e ha dimostrato la validità dall'azione sinergica dei vari componenti. “La loro associazione, infatti, ha comportato una significativa riduzione sia del colesterolo totale (che ha raggiunto i 219 mg/dL) sia del colesterolo LDL (che ha raggiunto i 152 mg/dL), valori considerati desiderabili nei pazienti a rischio moderato”, conclude Volpe.

Pertanto, in soggetti selezionati, l'associazione fitosteroli con riso rosso fermentato, policosanoli e tè verde può rappresentare una valida alternativa all'impiego delle statine, permettendo di raggiungere valori di colesterolemia indicati dalle Linee Guida e, conseguentemente, una riduzione del rischio cardiovascolare.

info

Servizio di prevenzione e protezione del Cnr,
Roberto Volpe
roberto.volpe@cnr.it

Capo Ufficio Stampa Cnr
Marco Ferrazzoli
marco.ferrazzoli@cnr.it
☎ 06 49933383

Ufficio stampa Cnr
Rosanna Dassisti
rosanna.dassisti@cnr.it
☎ 06 4993 3588