

## ■ MEDICINA INTERNA

### Documento di consenso sui nutraceutici in vari ambiti clinici

**A**lla luce del fatto che le indicazioni più frequenti sull'impiego dei nutraceutici ricadono nell'ambito della prevenzione cardiovascolare, la SIPREC (Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare) "ha prodotto un documento di consenso sull'impiego dei nutraceutici in vari ambiti di prevenzione e trattamento, attingendo alle evidenze scientifiche disponibili" - ha spiegato il Prof. **Massimo Volpe**, Presidente SIPREC e ordinario di Cardiologia, Università di Roma 'La Sapienza' - Ospedale Sant'Andrea.

#### ▶ Nutraceutici e dislipidemie

Per le dislipidemia la Siprec si collega alle linee guida congiunte della Società Europea di Cardiologia e della Società Europea di Aterosclerosi, che consigliano l'uso dei fitosteroli tra gli interventi pre-farmacologici, nei soggetti a rischio cardiovascolare basso-moderato. Anche i soggetti che sviluppano effetti collaterali con i farmaci tradizionali (statine) possono beneficiare di alcuni nutraceutici. Le classi più utilizzate per ridurre il colesterolo sono: berberina, monocolina K e policosanoli. La somministrazione contemporanea di questi tre principi può determinare una riduzione del C-

LDL fino al 22%; per questo il loro utilizzo è indicato nei soggetti con iperlipemia di grado lieve-moderato, in assenza di altre patologie che condizionino il rischio CV. Inoltre effetti positivi sul colesterolo sono stati descritti per varie fibre: chitosano, pectine, glucomannano, beta-glucano (quest'ultimo ha effetti benefici anche sui valori della glicemia).

#### ▶ Ipertensione arteriosa

Cioccolato fondente (almeno l'80% di cacao) e succo di barbabietola sono al momento i due nutraceutici con le più convincenti prove di efficacia sull'ipertensione arteriosa. Ma sono numerosi i nutrienti che svolgono un'azione antipertensiva. Oltre ai flavonoidi del cacao e al succo di barbabietola da zucchero, anche licopene, resveratrolo, tè verde, acidi grassi polinsaturi, isoflavoni, lactotripeptidi e peptidi del pesce, L-arginina, potassio, magnesio chelato, calcio, vitamina C, coenzima Q10; picnogenolo, melatonina a rilascio controllato, estratto di aglio invecchiato, probiotici, tè di Giava hanno un effetto sulla PA. L'azione ipotensiva (riduzione della sistolica fino a 4-5 mmHg e della diastolica fino a 2-3 mmHg) spesso è dovuta al loro effetto antiossidante, che con-

segue ad un aumento di biodisponibilità dell'ossido nitrico. Questi nutraceutici possono essere utilizzati come coadiuvanti delle norme dietetico-comportamentali nei soggetti con "pre-ipertensione" (PA 130-139/85-89 mmHg).

#### ▶ Diabete mellito

Vari nutrienti con proprietà antiossidanti possono contribuire a migliorare l'omeostasi glucidica e a proteggere dalle complicanze del diabete. I polifenoli riducono l'assorbimento intestinale di glucosio (attraverso l'inibizione di S-Glut-1). L'acido lipoico svolge un'azione di prevenzione della polineuropatia diabetica. I risultati degli studi di intervento sull'uomo sull'efficacia dei nutraceutici nella regolazione della glicemia nei soggetti con diabete e in quelli a rischio sono tuttavia pochi e a volte contrastanti. Una dieta ricca di fibre ha effetti benefici sul controllo glicemico, a breve e medio-lungo termine. Un consumo giornaliero di almeno 30 g di fibre migliora il controllo glicemico e contribuisce a prevenire le malattie cardiovascolari. Se non si riesce a mantenere questo apporto con la dieta, si può ricorrere a supplementi contenenti beta-glucani, psyllium, gomma guar, glucomannano, pectine.



Attraverso il presente QR-Code è possibile scaricare con tablet/smartphone il PDF "Documento di consenso Siprec 2019. Nutraceutici"