

Rimedi naturali per il controllo della colesterolemia

Antonia Pravettoni

Uno studio del CNR ha dimostrato la validità dall'azione sinergica di fitosteroli, riso rosso fermentato, policosanoli e tè verde nella riduzione del colesterolo

Da tempo è nota la capacità dei fitosteroli e del tè verde di ridurre la concentrazione sierica di colesterolo, limitandone l'assorbimento intestinale, mentre il riso rosso fermentato e i policosanoli ne inibiscono la sintesi epatica.

Uno studio condotto dal Consiglio Nazionale delle Ricerche ha dimostrato che l'associazione di queste sostanze in soggetti selezionati potrebbe permettere di raggiungere i valori di colesterolemia indicati dalle linee guida, con conseguente riduzione del rischio cardiovascolare (*Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2008; 18 Suppl 1: S64).

Lo studio è stato condotto su 20 sog-

getti adulti con moderata ipercolesterolemia (colesterolo totale >239 mg/dL), con rischio cardiovascolare lieve-moderato, nonostante l'assunzione per otto settimane di fitosteroli (2 g) o di un nutraceutico. Ad ogni soggetto è stato somministrato un minidrink costituito da latte arricchito con 2 g di steroli vegetali dopo cena e una capsula, prima di coricarsi, composta da riso rosso fermentato (contenente mevinolina, una statina naturale al dosaggio di 3 mg), policosanoidi e tè verde. Dopo 8 settimane si è osservata una riduzione del 13.8% del colesterolo totale ($p<0.001$), del 17.4% del C-LDL ($p<0.001$) e il loro rapporto è diminuito del 14.3% ($p<0.001$). In particolare l'as-

sociazione del minidrink e del nutraceutico ha permesso a 14 soggetti di raggiungere il goal per il colesterolo totale e C-LDL (<240 e 160 mg/dL) e non si sono osservati effetti collaterali. I trigliceridi e il C-HDL non sono variati in modo significativo.

Il controllo dei livelli di colesterolo con interventi sui macronutrienti della dieta e l'adozione di corretti stili di vita è un ambito sempre più indagato. Secondo gli esperti, qualora tali interventi non siano sufficienti e non sussista l'indicazione a un trattamento ipolipidemizzante, è possibile introdurre, in aggiunta alle correzioni dietetiche, principi in grado di potenziare la riduzione della colesterolemia.