

Colesterolo alto sì al riso rosso ma con i farmaci

Uno studio dell'Università di Bologna conferma che l'alimento contribuisce ad abbassare i livelli. Da solo, però, non basta a eliminare il rischio infarto

IL CEREALE VIENE FERMENTATO CON IL LIEVITO MONASCUS PURPUREUS, CHE CONTIENE SOSTANZE MEDICAMENTOSE

A TAVOLA

La abbinata colesterolo e piatto di riso rosso per abbassarlo sembra essere diventato l'abbinamento spontaneo tra i pazienti. Troppo spesso trascurando anche i farmaci. Senza ripensare ai comportamenti quotidiani. Dall'alimentazione, allo sport, al seguire, necessario, anche una terapia. Per capirci, riso rosso sì ma valutare le scelte con il medico.

Stiamo parlando del riso rosso fermentato, prodotto della fermentazione ad opera del lievito *Monascus purpureus*. Questo arricchisce il prodotto finale di sostanze simili ai farmaci più utilizzati per combattere il colesterolo alto, le statine, che aiutano a ridurre i livelli di colesterolo.

Nel numero di febbraio della rivista "Journal of American College of Cardiology", Arrigo Cicero del dipartimento di Medicina dell'Università di Bologna fa un'attenta revisione di quanto si è scritto sugli effetti e sui limiti del riso rosso fermentato nel trattamento dell'ipercolesterolemia. Obiettivo: verificare l'efficacia dell'alimento rispetto ai farmaci.

Risultato: è inferiore a quella delle statine. Questo significa che, nei casi più gravi, non ci si può affidare solo alle porzioni di riso rosso.

STATINE

Uno dei più importanti tra gli studi revisionati è quello effettuato da Maaïke Gerards dello Slotervaart Hospital di Amsterdam e pubblicato sulla rivista *Atherosclerosis*. Sono stati esaminati oltre 6.600 pazienti affetti da ipercolesterolemia ed intolleranti alle statine.

In un periodo variabile tra i 2 ed i 24 mesi durante i quali hanno consumato questo alimento senza prendere i farmaci sono stati ridotti i livelli medi di colesterolo di poco più di 39 mg/dl. Livelli di riduzione che si ottengono con dosi minime di statine somministrate per un tempo molto più breve. Era documentato anche un piccolo incremento di colesterolo Hdl (buono) nonché una, sia pur modesta, riduzione dei trigliceridi. Proprio per questa efficacia, anche se non eccelsa, il riso rosso è stato accoppiato, nelle preparazioni commerciali, ad altre sostanze (berberina estratto di carciofo ed altri) che ne accrescerebbero l'efficacia sulla riduzione del colesterolo. Ma riducendo il colesterolo, il riso rosso riduce il rischio d'infarto? Uno studio cinese (il "China Coronary Secondary Prevention Study") pubblicato sull'*American Journal of Cardio-*

logy avrebbe documentato una riduzione del 4.7% (dal 10,4% al 5,7%) del rischio d'infarto senza effetti collaterali importanti. La Food and Drug Administration americana ha più volte consigliato cautela nell'accantonare il farmaco affidandosi al riso rosso solamente.

IL FEGATO

Nel 2020 l'American Heart Association Council on Epidemiology and Prevention ha documentato che circa il 50% della popolazione occidentale aveva livelli di colesterolo Ldl (cattivo) non ottimali, per cui, visti anche i problemi muscolari ed epatici legati all'uso di statine, nei Paesi più sviluppati si è andata sempre più diffondendo l'abitudine di dare grande attenzione a quei composti naturali (i nutraceutici) in grado di migliorare il quadro lipidico nell'ambito di un più corretto stile di vita. Si è pertanto sempre più diffuso l'uso di integratori naturali quali steroli o fibre solubili o proteine della soia la cui azione sarebbe quella di inibire l'assorbimento del colesterolo a livello intestinale.

Antonio G. Rebuzzi
Docente di Cardiologia
Università Cattolica Roma



I NUMERI

2,5

in milioni, gli italiani dai 35 ai 79 anni che hanno il colesterolo alto. Ma l'età di insorgenza sta scendendo

35%

delle donne e il 37% degli uomini hanno i livelli di colesterolo alti e fanno raramente le analisi

40%

della popolazione a cui è stata riscontrata una ipercolesterolemia non sa di questa condizione