



AIUTO! HO IL COLESTEROLO NEL SANGUE!

FARMACI E INTEGRATORI



A cura di **Claudia Della Giustina e Chiara Luppi**
Dietiste Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, AUSL RE

Nel numero precedente abbiamo visto quanto siano importanti dieta e movimento per tenere sotto controllo valori elevati di colesterolo nel sangue. Quando però tali accorgimenti non sono sufficienti, è necessario intervenire con altri rimedi.

La situazione nel nostro paese

Da diverse indagini, tra cui lo studio PASSI (uno studio di sorveglianza in sanità pubblica, avviato in Italia nel 2005 per raccogliere, attraverso indagini campionarie, informazioni sulla popolazione adulta), emerge che, nel nostro Paese, circa il 23% delle persone intervistate tra i 18 e 69 anni riferisce di avere il colesterolo alto!

Se modificando la propria alimentazione e cercando di fare più movimento non si riesce a portare il livello di colesterolo nel sangue entro

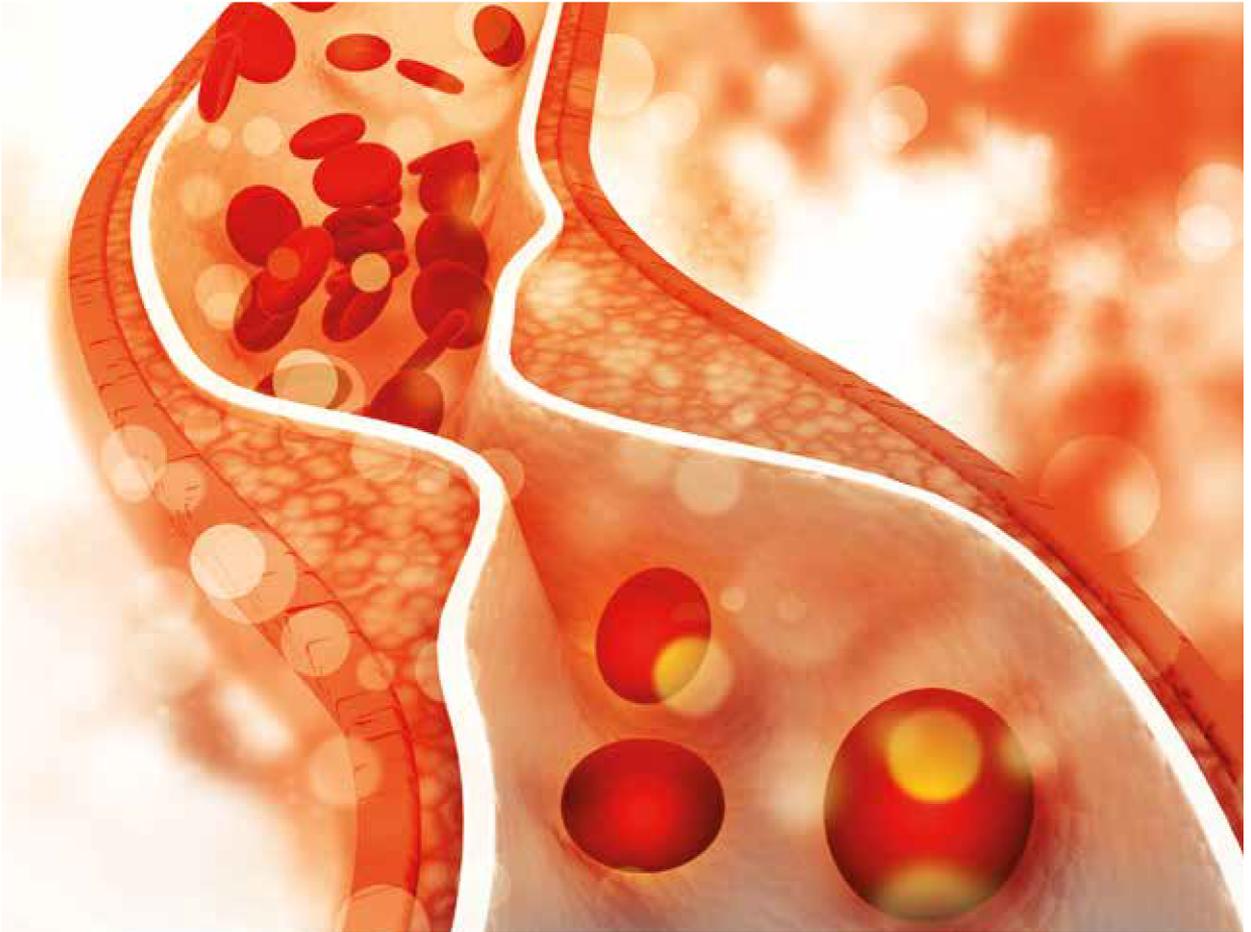
limiti accettabili, cosa si può fare in più?

I farmaci

I farmaci più utilizzati per ridurre il colesterolo nel sangue sono le **statine** (es. simvastatina, atorvastatina, ecc). Questi principi attivi agiscono direttamente sulla causa del problema: infatti inibiscono un enzima fondamentale nel processo di sintesi del colesterolo, bloccandone così la produzione da parte del fegato (colesterolo endogeno).

Devono essere sempre assunti solo dopo va-





lutazione da parte del medico, che deciderà se prescriberli o meno dopo aver soppesato attentamente i benefici sulla colesterolemia totale e sul livello di LDL (il cosiddetto colesterolo cattivo) e i possibili effetti indesiderati, quali artralgia, mialgia (dolore muscolare) e danni epatici.

Integratori: sì o no?

Esistono in commercio diverse tipologie di integratori e alimenti "funzionali" che vantano proprietà ipocolesterolemizzanti. Tra le classi di integratori più noti troviamo quelli a base di **fitosteroli**, molecole che, essendo chimicamente molto simili al colesterolo, sono in grado di ridurre l'assorbimento intestinale del colesterolo introdotto con gli alimenti tramite un meccanismo di competizione. Per poter svolgere la

loro funzione questi andrebbero assunti perciò durante uno dei due pasti principali. I fitosteroli sono presenti naturalmente negli alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, frutta secca, legumi...) e sono contenuti anche in particolari alimenti chiamati "funzionali" in quanto assolvono diverse funzioni benefiche per l'organismo al di là degli effetti nutritivi, come ad esempio i famosi "latte fermentati" e "yogurt da bere". La loro efficacia sembrerebbe dimostrata già dopo qualche settimana di costante utilizzo, ma solo se abbinata ad una corretta alimentazione e al movimento!

Integratori ultimamente molto utilizzati per gli effetti ipocolesterolemizzanti sono quelli a base di **riso rosso fermentato**. Il **riso rosso fermentato** viene ottenuto per coltivazione di un lie-

vito, il *Monascus purpureus*, sul riso bianco. A seguito della fermentazione si forma un gruppo di sostanze, chiamate monacoline. Una in particolare, la monacolina K, ha una struttura e una azione simile a quella delle statine. Per esercitare il suo effetto, la monacolina K presente nei preparati a base di lievito di riso rosso fermentato deve essere assunta nella dose giornaliera di 10 mg.

Secondo l'opinione scientifica espressa dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare non ci sarebbero invece prove sufficienti che dimostrino una correlazione tra assunzione di **proteine di soia** e riduzione del rischio cardiovascolare.

In generale l'impiego degli integratori è ritenuto giustificato, in aggiunta alle modifiche dietetiche, in alternativa ai farmaci specifici quando l'ipercolesterolemia è di grado lieve/moderato. In casi selezionati, possono anche essere utilizzati come trattamento aggiuntivo ai farmaci, per ottenere un miglior controllo della colesterolemia.

Il consiglio è sempre quello di evitare il fai da te o di seguire le indicazioni, che siano alimentari o farmacologiche, di persone non esperte, in quanto ogni soggetto è unico!

Importante invece affidarsi al proprio medico di medicina generale, che conosce la nostra storia e dopo attenta valutazione dei nostri esami del sangue ci saprà indicare la soluzione più adatta a noi.

Per concludere, alcune pillole..... di buon senso!

- Il colesterolo è necessario per il nostro organismo. La maggior parte viene prodotto dal fegato e solo in parte viene introdotto con gli alimenti. Perciò è normale averlo nel sangue! L'importante è mantenerne i livelli entro i parametri consigliati!
- Uno stile di vita sano e attivo è fondamentale per tutti. Non sempre ci eviterà l'assunzione





del farmaco (soprattutto se l'ipercolesterolemia è di tipo "famigliare"), ma probabilmente ritarderà il momento in cui lo si dovrà fare.

- Diamo il buon esempio: una famiglia attiva, con abitudini alimentari e motorie sane e condivise fin dalla più giovane età è fondamentale per preservare la salute!
- Sia gli integratori che i farmaci per abbassare il colesterolo non devono sostituirsi, ma integrare, corrette abitudini alimentari e uno stile di vita adeguato!
- I farmaci, se necessari, devono essere prescritti e monitorati dal medico curante.
- Occorre affidarsi sempre al proprio medico di medicina generale per programmare i controlli di routine; lui conosce la nostra storia clinica e famigliare, perciò ha le competenze per fornirci preziosi consigli ed eventuali terapie.

EMERGENZA CALDO

Per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni caldi, e che possono avere bisogno di informazioni, di assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono, anche quest'anno il Comune di Reggio Emilia e l'Azienda USL di Reggio Emilia, con il contributo delle Associazioni di Volontariato, hanno attivato il centro di ascolto con il numero:

0522/320666

dal 4 GIUGNO al 14 SETTEMBRE 2018
dal lunedì al venerdì dalle 09,00 alle 12,00 e dalle 15,00 alle 18,00, sabato e domenica dalle 09,00 alle 18,00.