

## RISO ROSSO FERMENTATO bilancia i livelli di colesterolo



Il colesterolo non è una malattia, ma una spia di pericolo che occorre valutare monitorando la situazione di caso in caso. Tutti sanno che di colesterolo ne esistono due tipi: Ldl -alias colesterolo "cattivo"- il cui livello ideale dovrebbe essere inferiore ai 130 milligrammi per decilitro (mg/dl) di sangue, e Hdl -quello "buono"- che dovrebbe essere superiore ai 60. I valori di entrambi risentono di fattori endogeni cioè genetici, di abitudini alimentari e dello stile di vita. Potremmo quasi affermare che il colesterolo è una questione culturale, anche nei modi in cui le varie direttive scientifiche, nutrizionali e farmacologiche delle diverse popolazioni affrontano e curano i rischi legati all'eccesso nel sangue di questo componente del metabolismo, pro-

dotto per svolgere importanti funzioni.

Il colesterolo, infatti, è un componente chiave della membrana cellulare e un substrato fondamentale per la produzione di ormoni essenziali e viene sintetizzato per l'80% nel fegato. Il processo di biosintesi è presieduto da un rigoroso controllo di feedback (autocontrollo). La quantità di colesterolo prodotto dal fegato è controllata dall'enzima Hmg- CoA-reduttasi (idrossi-metil-glutaril-Coa-reduttasi). Quando è necessaria la sintesi di colesterolo, la produzione di tale enzima aumenta; al contrario, se è sufficiente per l'organismo, l'enzima si riduce e, di conseguenza, cala il livello di colesterolo. È su questo fattore che intervengono i farmaci di sintesi, le ben conosciute statine, da

anni sotto attenti riflettori, perché, se assolvono al loro importante compito di riportare i livelli di colesterolo nei valori di sicurezza, comportano, però, in molti soggetti effetti collaterali a volte insostenibili. In Italia il consumo di questi farmaci è aumentato vertiginosamente, tanto che nel 2012 le statine hanno conquistato il primo posto in termini di spesa (9,5 euro procapite).

In questa fase di "abuso terapeutico" si è visto fiorire, parallelamente, un maggiore interesse verso i cosiddetti integratori alimentari a base di nutrizionali o estratti da piante ritenuti utili nel bilanciare i livelli di colesterolo nel sangue, nel tentativo proprio di ottenere un risultato terapeutico senza ricorrere ai farmaci. Tra le risposte terapeutiche naturali più efficaci occorre puntare i riflettori sul riso rosso fermentato con *Monascus purpureus*, che agisce inibendo la produzione di

### RIDURRE IL COLESTEROLO IN MODO NATURALE: CON UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE SI PUO'

Dalla natura possiamo avere valide risposte quando le condizioni generali e i livelli di colesterolo non sono ad alto rischio. Il riso rosso fermentato rappresenta una risposta terapeutica efficace e sicura, a condizioni di qualità elevata degli estratti utilizzati, rispetto dei dosaggi prescritti, attività di controllo periodica (anche in farmacia), per un reale monitoraggio dei livelli di colesterolo nel sangue. Naturalmente va abbinata una corretta alimentazione, che includa cibi salutari per l'organismo. I cibi da preferire sono:

- pasta o riso in brodo di verdura, passati vegetali, minestrone
- pasta o riso asciutto conditi con olio crudo o passato di pomodoro
- pane comune ben cotto
- carni di manzo, pollo, vitello, tacchino, coniglio e agnello
- pesce lessato o ai ferri con olio e limone (magro azzurro, sogliola, nasello, dentice, merluzzo, cernia)
- latte parzialmente scremato, yogurt da latte magro
- formaggi freschi (mozzarella, stracchino, caciottina fresca, ricotta, fior di latte, robiola, asiago fresco)
- verdure di stagione, crude o cotte, condite con olio a crudo
- frutta di stagione e spremute
- condimenti: giusto apporto di sale e di olio extra vergine di oliva.





Hmg-CoA-reduttasi e aiutando l'organismo a mantenere in modo fisiologico i livelli normali di colesterolo. Il riso rosso fermentato è ottenuto dalla fermentazione del comune riso da cucina (*Oryza sativa*) a opera di un particolare lievito, il *Monascus purpureus* o lievito rosso che, durante la sua attività fermentatrice, si arricchisce di un gruppo di 14 sostanze, denominate monacoline, tra le quali spicca la monacolina K.

In Italia il ministero della Salute ha autorizzato l'impiego di estratto di riso rosso fermentato con *Monascus purpureus* sotto forma di integratore alimentare, come completamento di una dieta adeguata, imponendo un valore di apporto di sostanze statinoidi, espresse in monacolina, che non superi i 3 mg. Tutto ciò la dice lunga sull'importanza che riveste questo estratto, sia in termini di efficacia terapeutica (ampiamente dimostrata da studi scientifici), sia in termini di sicurezza. Il limite posologico deriva dal fatto che sono ancora al vaglio effetti indesiderati sull'uso di estratti di riso rosso fermentato, dove un attento monitoraggio ha segnalato possibili casi di mioapatie, ancora in fase di chiarimento.

Al momento l'estratto di riso rosso fermentato resta, quindi, uno dei prodotti di derivazione naturale più efficace nella riduzione e nel controllo dei livelli di colesterolo nel sangue. La posologia media consigliata dovrà, comunque sia, tener conto di un regime alimentare coerente. E in farmacia oggi, con le autoanalisi, è possibile monitorare costantemente lo stato lipidico del nostro organismo.