

Integratori e salute



Statine e riso rosso

I valori di colesterolemia totale sono tra i parametri ematici più importanti per definire lo stato di salute di un paziente. I medicinali più utilizzati per abbassare i valori, che sarebbe preferibile mantenere al di sotto 200 mg su dl di plasma, sono le statine, ma esistono anche altre classi di composti. Un valore da tenere in considerazione, oltre al colesterolo totale, è il rapporto tra il colesterolo totale e quello HDL che dovrebbe essere inferiore a 5 per gli uomini ed a 4,5 nelle donne. Molti pazienti con elevati valori di colesterolemia fanno uso di farmaci seguendo le indicazioni del proprio medico curante, ma accanto ai farmaci di sintesi esiste una vasta gamma di integratori. Molto utilizzati sono gli integratori a base di betaglucani, omega 3, fitosteroli, policosanoli, leucitine. Un alimento interessante è il riso rosso fermentato che, grazie all'elevato contenuto in monacolina K, ha dimostrato notevole efficacia nel contrastare l'ipercolesterolemia, tanto da essere paragonato ad un farmaco. Molti inoltre sono i principi attivi contenuti nel riso rosso fermentato che sono paragonabili per attività e struttura addirittura alle statine di sintesi. E sono stati segnalati in interazioni ed effetti indesiderati dovuti alla contemporanea assunzione di statine. Le più importanti reazioni segnalate sono: dolori muscolari (fino ad un caso di rhabdomiolisi vera e propria), aumento del CPK, disturbi gastrointestinali, danni al fegato, reazioni dermatologiche. In caso di ipercolesterolemia è buona norma mantenere un'alimentazione adeguata con un basso tenore di grassi e zuccheri semplici. In caso si voglia utilizzare degli integratori contemporaneamente all'assunzione di statine, sarebbe opportuno evitare il fai da te e chiedere consiglio al farmacista in farmacia, dove è possibile reperire entrambe le categorie di prodotti.

I benefici della vitamina C

L'acido ascorbico o vitamina C è uno dei rimedi maggiormente utilizzati in quanto è nota la sua capacità di rendere più assimilabile il ferro, risulta utile per combattere i radicali liberi ed è implicato nella sintesi del collagene. Normalmente i dosaggi oscillano tra i 500 mg ed i 2 grammi giornalieri. Pur essendo ampiamente conosciuta ed utilizzata, anche la vitamina C può avere interazioni ed effetti collaterali. Il più frequente è conseguente a un'eccessiva assunzione: è normalmente presente in moltissimi frutti come arance, mandarini, kiwi, e la contemporanea assunzione di integratori e frutta potrebbe causare disturbi a livello gastrointestinale, oppure, nei casi più gravi, la formazione di calcoli renali. Si consiglia, quindi, una integrazione modesta di vitamina C e, particolare da non sottovalutare, di origine naturale. Molte evidenze dimostrano come, a parità di dosaggio, la vitamina C presente nei fitocomplessi abbia dimostrato attività estremamente più elevata rispetto alla medesima dose sintetica. Per fitocomplessi si intendono preparati a base di Rhodiola rosea o Acerola ad esempio. La maggiore attività del fitocomplesso, probabilmente dovuta ad una migliore biodisponibilità del principio attivo, unita ad un probabile effetto protettivo dei composti assunti insieme alla vitamina C, mette al sicuro anche dai possibili effetti collaterali abbassando notevolmente la dose da assumere.



scrivete a **Farma Magazine**

Avete un dubbio sull'utilizzo di un farmaco, sul dosaggio di un integratore, sulle interazioni tra due prodotti, sugli effetti collaterali di un medicinale o su altro ancora? Scriveteci a farmamagazine@lswr.it

