

ALIMENTAZIONE

L'accoppiata

DUE PRODOTTI DI ORIGINE VEGETALE VENGONO "TRASFORMATI" IN AMICI DEL CUORE GRAZIE ALLA SPECIFICA LAVORAZIONE

Che cosa hanno in comune il germe di grano e il riso rosso? Tutti e due racchiudono in sé **un piccolo tesoro anticolesterolo**, ma entrambi devono subire una trasformazione per "portarlo alla luce".

* Infatti, il riso rosso deve essere sottoposto a fermentazione, mentre il germe di grano deve essere spremuto fino a ottenerne un olio. Una volta trasformati, è necessario **estrarre i loro nutrienti** principali per preparare degli integratori alimentari sufficientemente concentrati perché possano agire.

Il riso rosso fermentato

Il riso rosso che comunemente si utilizza in cucina non ha alcuna proprietà contro il colesterolo. Tuttavia, durante il processo di fermentazione, svolto dal lievito *Monascus purpureus*, si forma un composto utile per l'ipercolesterolemia.

PERCHÉ FA BENE

Attraverso il processo di fermentazione su questo cereale si forma una sostanza, la **monacolina K**, che ha una struttura molto simile a quelle delle statine, i farmaci più utilizzati per combattere il colesterolo alto, che servono per inibire la sintesi del colesterolo, abbassando quindi quello presente nel sangue. * Per questo la monacolina K è largamente utilizzata sotto forma di integratore **sia nella prevenzione sia nella cura** del colesterolo alto. Secondo le indicazioni dell'Efsa (l'Autorità europea per la sicurezza alimentare) gli effetti benefici possono essere ottenuti con un'assunzione di monacolina K da riso rosso fermentato pari a **10 mg al giorno**, anche se alcuni studi hanno dimostrato una riduzione significativa del colesterolo già con un dosaggio giornaliero di 3 mg.

COME AGISCE

La monacolina K contenuta nel riso rosso fermentato agisce **riducendo la produzione** epatica del colesterolo, bloccando l'enzima HMG CoA reductasi.

* Nella composizione degli integratori che la contengono si trovano spesso anche dei **probiotici**, che contribuiscono al buon funzionamento dell'intestino e diminuiscono l'assorbimento del colesterolo da parte dell'intestino, oppure (o in aggiunta) il **coenzima Q10** e la **berberina**.

CI SONO CONTROINDICAZIONI?

«Anche se si tratta di un prodotto di origine vegetale, il riso rosso fermentato potrebbe causare effetti collaterali molto simili a quelli che possono dare le statine» avverte la dottoressa **Monica Girolì, nutrizionista del Centro cardiologico Monzino di Milano**. * «Infatti, l'Efsa sottolinea che non è possibile individuare un dosaggio giornaliero di monacolina K da riso rosso fermentato che sia privo del rischio di sviluppare effetti collaterali nella popolazione generale e tra le persone più vulnerabili in particolare» spiega la nutrizionista.

* I principali effetti collaterali sono a carico del fegato e dei muscoli, come in chi segue una cura con le statine.

DEVE ESSERE PRESCRITTO DAL MEDICO, PER EVITARE INTERAZIONI CON ALTRI FITOTERAPICI O FARMACI

NO AL FAI DA TE: ANCHE SE SI TRATTA DI UN INTEGRATORE, HA UN'AZIONE SIMILE A QUELLA DELLE STATINE.

ALIMENTAZIONE

vincente

L'olio di germe di grano

È un liquido di colore giallo arancio, inodore e dal gusto gradevole, che viene estratto tramite la spremitura a freddo dei semi germinati (la parte nobile) del frumento oppure del grano tenero ancora verde.

* Si tratta di un prodotto molto costoso, perché da una tonnellata di grano si può estrarre circa un chilo di olio, che corrisponde più o meno al 3% del peso del seme. Può essere aggiunto alle ricette in cucina, ma per avere un effetto sul colesterolo è necessario prenderlo sotto forma di integratore alimentare.

PERCHÉ FA BENE

Il suo effetto positivo sul colesterolo è dovuto all'alto contenuto di **fitosteroli**: ne fornisce circa 919 mg ogni 100 g. Come dice il termine, questi nutrienti sono steroli di origine vegetale (fito), in grado di **ridurre l'assorbimento** di colesterolo a livello intestinale.

* Secondo alcuni studi sembra che, assumendo quotidianamente fitosteroli, si possa ridurre il colesterolo del 7-10 per cento.

COME USARLO

Secondo le linee guida della Società europea di cardiologia (Esc), per avere un beneficio significativo bisogna consumare circa **2 g al giorno** di fitosteroli.

CI SONO CONTROINDICAZIONI?

L'olio di germe di grano e i fitosteroli in generale dovrebbero essere presi dietro controllo medico, anche se non ci sono particolari effetti collaterali da segnalare, se non per le persone portatrici di una rara malattia chiamata sitosterolemia.

* **SI PUÒ ALTERNARE ALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, CHE RIMANE IL CONDIMENTO IDEALE PER LA SALUTE DEL CUORE.**



IN PIÙ

DA CONOSCERE ANCHE LA BERBERINA

Si tratta di un principio attivo di origine vegetale che da sempre viene utilizzato in medicina cinese. Per via delle sue proprietà ipolipemizzanti (che riducono i grassi), spesso viene inserito negli integratori formulati per ridurre il colesterolo e i trigliceridi.

* Il suo vantaggio è di agire secondo un meccanismo diverso da quello delle statine e, quindi, di esserne complementare. L'unico inconveniente è che si tratta di una sostanza poco biodisponibile (in pratica, viene eliminata prima di entrare nel sangue): per ovviare a questo problema e migliorarne il trasporto, viene spesso associata alla silimarina, una sostanza estratta dal cardo mariano che, però, può avere interazioni con alcuni farmaci.

IN VIRTÙ DEL SUO SAPORE GRADEVOLE, SI PUÒ USARE SIA PER CONDIRE SIA IN AGGIUNTA ALLO YOGURT

MEGLIO SCEGLIERE GLI INTEGRATORI

«I fitosteroli introdotti con la dieta possono andare da 150 a 450 mg al giorno. Dunque, per arrivare a una quantità sufficiente per abbassare il colesterolo (2-3 g) si deve ricorrere agli integratori che si trovano in commercio sotto diverse forme, da soli o associati ad altri composti» spiega la nutrizionista.

COME CONDIMENTO IN CUCINA

È sempre meglio utilizzare a crudo l'olio di germe di grano, evitando ogni tipo di cottura: va bene, quindi, sulle zuppe e sulle minestre, sulla pasta, sulle verdure cotte e anche sulle insalate.
* Inoltre, si può aggiungere un cucchiaino a colazione nel latte o nello yogurt insieme ai cereali o alla frutta fresca (evitando, però, di associarlo alla frutta a guscio per non esagerare con i grassi), oppure a frullati, macedonie, smoothies e succhi di frutta fatti in casa.

Servizio di Elena Cassin.
Con la consulenza della dottoressa **Monica Girolì**, nutrizionista del Centro cardiologico **Monzino Irccs**, Milano.