

Proprietà del riso rosso fermentato, grande alleato contro il colesterolo

Categoria : MISTERI NASCOSTI

Pubblicato da [Dott. Gianni Fusco](#) in 22/7/2019

Il colesterolo è una molecola lipidica essenziale per la vita che si trova normalmente nel sangue; esso entra nella composizione delle nostre membrane cellulari e viene in gran parte prodotto per via endogena dal fegato, solo in minima parte viene introdotto attraverso la dieta. Ne esistono di due tipi, "buono" e "cattivo", a seconda della densità delle lipoproteine che lo trasportano. Quando aumenta la concentrazione del colesterolo cattivo, o LDL, questo può depositarsi sulle pareti arteriose durante il trasporto, e quindi predisporre all'insorgenza di aterosclerosi e malattie cardiovascolari.

Proprio perché un eccesso di colesterolo è nocivo per il nostro organismo, si crea la necessità di ridurre i valori.

Trattamenti alternativi per abbassare il colesterolo

I farmaci utilizzati per abbassare il colesterolo contengono statine, molecole prodotte in laboratorio, ma che spesso presentano controindicazioni ed effetti collaterali importanti tra cui ricordiamo dolori muscolari, infiammazioni articolari e problemi al fegato. Inoltre la terapia contro il colesterolo va continuata per sempre, perché una soppressione o sospensione determinerebbe un nuovo aumento di colesterolo nel sangue.

Da qui la necessità di cercare di evitare o ridurre al minimo gli effetti collaterali della terapia, e quindi la nascita dell'interesse verso trattamenti a base di statine vegetali, che presentano lo stesso effetto terapeutico, ma sono in generale meglio tollerate di quelle sintetiche.

Il riso rosso fermentato può in questo senso rappresentare una valida alternativa alle statine.

Cos'è il riso rosso fermentato?

Quali sono le proprietà del riso rosso? Il riso rosso fermentato viene prodotto dalla fermentazione di un tipo di riso da cucina (*Oryza sativa*) ad opera di un microorganismo *Monascus purpureus* o "lievito rosso". Questa fermentazione, oltre a colorare il riso di rosso, lo arricchisce di alcuni principi nutritivi tra cui la monacolina K, importante statina vegetale che possiede una struttura chimica molto simile alla lovastatina, un farmaco appartenente alla famiglia delle statine.

Come funziona il riso rosso fermentato?

La monacolina K, similmente alle statine farmacologiche, è in grado di inibire la sintesi di colesterolo così da ridurre il livello nel sangue.

La ricerca scientifica dichiara che il quantitativo di 10 mg di monacolina K al giorno mantiene normali i livelli di colesterolo nel sangue. I possibili effetti collaterali del riso rosso fermentato sono estremamente ridotti rispetto alle statine di sintesi.

Alleati del riso rosso fermentato nel trattamento della colesterolemia

I prodotti a base di riso rosso fermentato sono classificati come integratori e non come farmaci e possono essere acquistati senza la necessità di una ricetta medica. Per poterli utilizzare in assoluta sicurezza è necessario assumerli nei dosaggi e nei tempi indicati o consigliati dal proprio medico o farmacista.

Alcuni integratori associano al riso rosso fermentato altri come:

Fermenti lattici probiotici: “Esiste una correlazione tra equilibrio della flora intestinale e prevenzione di alcune sintomatologie come le dislipidemie, il diabete, l’obesità e l’ipertensione arteriosa”(Thushara RM et al, 2016). In generale, l’equilibrio del microbiota intestinale, condizione definita con il termine eubiosi, è molto importante per il benessere dell’organismo, e la modulazione del microbiota intestinale come strategia di prevenzione o di supporto nel trattamento di alcune malattie è oggi uno dei campi di ricerca che raccoglie il maggiore interesse. In particolare, è stato dimostrato da alcuni studi* che il Bifidobacterium Longum BB536® aiuta a ridurre il riassorbimento intestinale del colesterolo legato ai sali biliari. In particolare, l’effetto di deconiugazione dei Sali biliari da parte del probiotico comporta da un lato la sintesi de novo di acidi biliari, dall’altro la diminuzione dell’assorbimento intestinale del colesterolo, con conseguente riduzione dei suoi livelli ematici (1).

Una integrazione di vitamina PP (Niacina) o vitamina B3 che contribuisce al normale metabolismo energetico (3) ed è essenziale nel processo di digestione degli alimenti. Il suo utilizzo negli integratori alimentari, da sola o in combinazione con sostanze statino-simili, è utile al miglioramento dei parametri lipidici (4).

Coenzima Q10: è una sostanza fisiologicamente presente nel nostro corpo ed esercita sul muscolo cardiaco un’azione protettiva dai danni provocati da scarsa ossigenazione, rinforza il cuore ed è un potente antiossidante che protegge le strutture cellulari dall’azione dei radicali liberi. L’uso delle statine ne abbassa i livelli privandone l’organismo. Una reintegrazione associata all’utilizzo delle statine è consigliata per ripristinarne la presenza e l’effetto benefico.

Gli integratori a base di riso rosso fermentato utilizzano la sinergia di tutti questi composti per aumentare la loro valenza terapeutica ed acquisire un maggiore effetto curativo.

Il mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue può così verificarsi in modo graduale e naturale.

Fonte articolo:

1) Tahri et al., Effects of three strains of bifidobacteria on cholesterol, *Lett Appl Microbiol.* 1995 Sep;21(3):149-51.

3) EFSA Journal 2011;9(7):2304

4) Villines et al., Niacin: the evidence, clinical use, and future directions, *Curr Atheroscler Rep.* 2012 Feb;14(1):49-59.