

# NATURA

SCIENZA

Periodico di Informazione Culturale e Scientifica

on line

10 | 2019

MENSILE • OTTOBRE

**COLESTEROLO ALTO  
UN NEMICO SILENZIOSO**

**Erboristeria  
Web**

*Per ordinare o consulenza*  
**0693667678 e 3334908328**

[www.erboristeriaweb.eu](http://www.erboristeriaweb.eu)

Natura Scienza Salute



# COLESTEROLO ALTO UN NEMICO SILENZIOSO

di Bruno Brigo

Medico specializzato in Medicina Interna e Riabilitazione, autore di numerosi testi di Medicina Integrata

## COLESTEROLO ALTO

Il **colesterolo** è un componente del sangue di importanza vitale, dotato di molteplici funzioni. È elemento costitutivo della membrana di tutte le cellule e del rivestimento di mielina che ricopre i nervi. È indispensabile per la formazione dei sali biliari, della vitamina D e di molti ormoni.

Già alla fine degli anni Settanta si era giunti alla conclusione che un'elevata con-



centrazione di colesterolo nel sangue fosse uno dei principali fattori di rischio per le affezioni cardiovascolari. Negli anni successivi



tale rischio è stato differenziato in base al rapporto tra le frazioni del colesterolo **'buono'** legato alle proteine HDL (*High Density Lipoproteins*) e del colesterolo **'cattivo'** trasportato dalle proteine LDL (*Low Density Lipoproteins*). Alti livelli di HDL manifestano infatti un ruolo protettivo nei confronti di cuore e vasi, mentre valori elevati di LDL comportano un rischio diretto di malattie cardiovascolari.

Secondo la Società Europea dell'Arteriosclerosi i **valori medi ottimali di colesterolo** nel sangue devono essere **inferiori a 200 mg/100 mL per l'adulto e inferiori a 160 mg/100 mL per i bambini.**



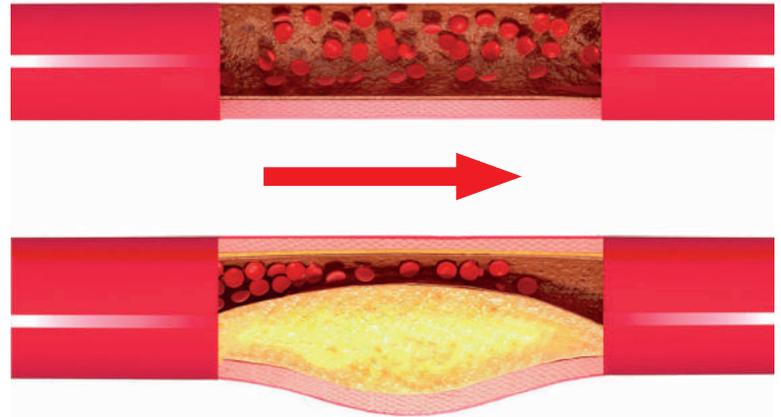
## RISCHIO CARDIO-VASCOLARE

*Il cuore delle creature è il fondamento della vita, il principio di tutto, il Sole del microcosmo, allo stesso modo in cui il Sole può essere considerato il cuore del mondo, da cui ogni cosa dipende e dal quale scaturiscono forza e vigore.*

De motu cordis

*William Harvey (1578-1657)*

In passato era largamente diffusa l'idea di una profonda analogia esistente tra il microcosmo dell'uomo e il macrocosmo dell'universo, tanto che il medico inglese William Harvey, formatosi presso l'Università di Padova, quando scopre e descrive per primo il funzionamento del sistema cardio-vascolare, definisce il cuore



*La presenza di placche di aterosclerosi, dovute al deposito di grassi sulla parete arteriosa, riduce l'apporto di sangue e nutrienti ai tessuti*

come *'il principio della vita e il Sole del microcosmo, come analogamente il Sole può ben essere designato come il cuore del mondo'*. Nell'attribuire al cuore il ruolo centrale di pompa che immette il sangue nelle arterie, permettendogli di

raggiungere tutti gli organi, Harvey evoca l'immagine della stella che ci assicura calore, luce e vita.

La consapevolezza dell'importanza vitale del cuore è confermata nella nostra epoca dalla vulnerabilità di tale organo, vittima del nostro stile di vita, tanto che i dati relativi alla causa di morte nei Paesi occidentali vedono al primo posto proprio le affezioni cardiovascolari. In Italia le malattie cardiovascolari sono responsabili del 44% di tutti i decessi.

La condizione di ipercolesterolemia comporta il depositarsi del colesterolo a livello della parete arteriosa, dove provoca la perdita progressiva dell'elasticità ed il restringimento del lume vasale con riduzione del passaggio di sangue e nutrienti a valle dell'ostacolo.





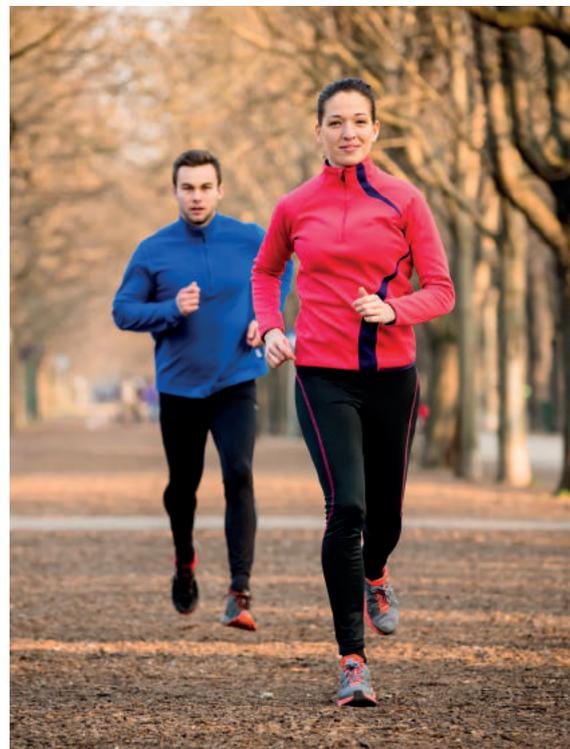
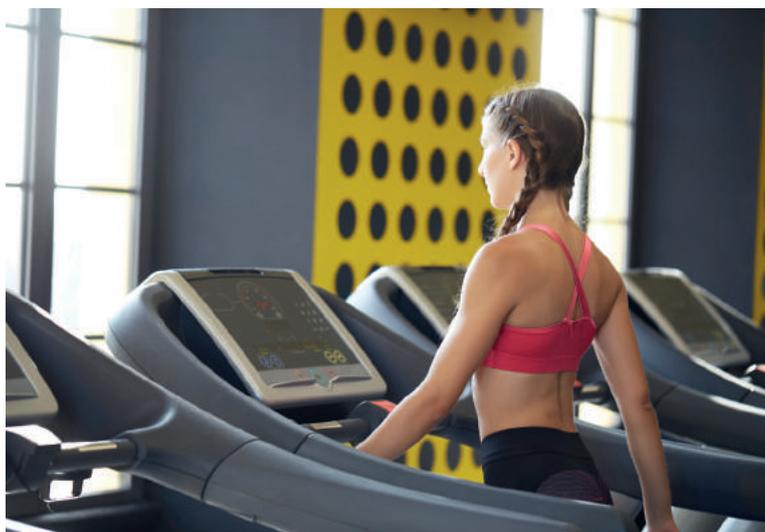
## MISURE GENERALI

Uno dei compiti primari della moderna medicina preventiva è, pertanto, quello di individuare e controllare i fattori di rischio modificabili delle malattie cardiovascolari, mediante l'adozione di misure e comportamenti che permettano

di contrastare sedentarietà, fumo, ipertensione arteriosa, diabete, dislipidemia, sovrappeso.

Particolare rilievo riveste lo stile di vita basato su sane abitudini alimentari e pratica regolare di **attività motoria**. In uno studio condotto da Michael Wheeler della *University of Western Australia*

*of Perth*, pubblicato dalla rivista *Hypertension* nel mese di febbraio di quest'anno, 35 donne e 32 uomini sono stati sottoposti, per alcune settimane, a diversi programmi di attività motoria. Quello che si è rivelato come il più utile per la regolazione della pressione arteriosa, prevede 30 minuti di camminata veloce o tapis roulant, al mattino. La pressione si riduce per tutto il resto della giornata, al pari dell'assunzione di un farmaco antipertensivo. Nelle donne si è evidenziato un vantaggio ulteriore, quando vengono aggiunti tre minuti di camminata ogni ora passata da seduta.



## PIANTE OFFICINALI E COMPLEMENTI NUTRIZIONALI

### **Bergamotto**

(*Citrus bergamia* Risso)



Alcune ricerche hanno documentato una attività di riduzione dei trigliceridi e delle LDL, con aumento significativo dei livelli di HDL da parte del succo di bergamotto. La singolare composizione in flavonoidi dell'olio essenziale e, in particolare la presenza di alcuni

flavononi, assicurerebbe un effetto statino-simile e di regolazione metabolica.

### **Riso rosso fermentato**

(*Monascus purpureus*)



Il nome di questo prodotto deriva dalla colorazione rossa che assumono i chicchi per fermentazione da parte di un fungo naturale saprofito. Grazie alla fermentazione il riso si arricchisce di alcune statine e in particolare di **monacolina K** che riduce la sintesi en-

dogenica epatica di colesterolo, aumentando il colesterolo-HDL. Il riso rosso fermentato agisce, come le statine, inibendo l'enzima HMG-CoA reduttasi. È indicato nell'ipercolesterolemia per la maggiore **biodisponibilità della monacolina K** e in caso di intolleranza alle statine (mialgie diffuse, aumento dell'enzima muscolare CPK, rhabdomiolisi, danno renale). Se ne consiglia l'assunzione durante il pasto serale, per inibire la sintesi endogena del colesterolo, prevalentemente notturna.



**NATURA**  
SCIENZA  
on line

**Periodico di informazione  
Culturale e Scientifica**

Via B. Rizzi, 1/3 - 37012  
Bussolengo (VR)  
redazione@specchiasol.it

*Direttore:*  
Giuseppe Maria Ricchiuto

*Redazione:* Laura Moroni  
*Dir. resp.:* Enzo Righetti

Registrazione Tribunale di  
Verona n. 700 del 20.07.1987

# NO-COLEST

## IL COLESTEROLO SOTTO CONTROLLO

Il colesterolo elevato nel sangue è il principale fattore di rischio delle malattie cardiovascolari. Le statine rappresentano il farmaco di elezione nel trattamento dell'ipercolesterolemia, tuttavia possono indurre fenomeni collaterali, come dolori, crampi e debolezza muscolare. Un corretto stile di vita e l'assunzione di complementi nutrizionali specifici permettono un controllo più fisiologico del colesterolo elevato. In particolare il Riso Rosso fermentato riduce la produzione di colesterolo da parte del fegato, grazie alla presenza di monacolina K. Il succo concentrato di Bergamotto, da parte sua, riduce i livelli di co-

lesterolo LDL (colesterolo 'cattivo') e dei trigliceridi. Il coenzima Q10 è un importante fattore antiossidante. Gli acidi grassi essenziali omega 3 contribuiscono a ridurre i trigliceridi, mentre le fibre vegetali sequestrano ed eliminano il colesterolo a livello intestinale.

Specchiasol propone **No-Colest Omegasol perle**, un formula potenziata che favorisce corretti livelli di colesterolo, grazie alla sinergia di azione di Riso Rosso fermentato, succo concentrato di Bergamotto, olio algale ricco di omega 3, coenzima Q10 e fibre vegetali.

*Nuovo formato!*  
**DURATA 40 GIORNI**

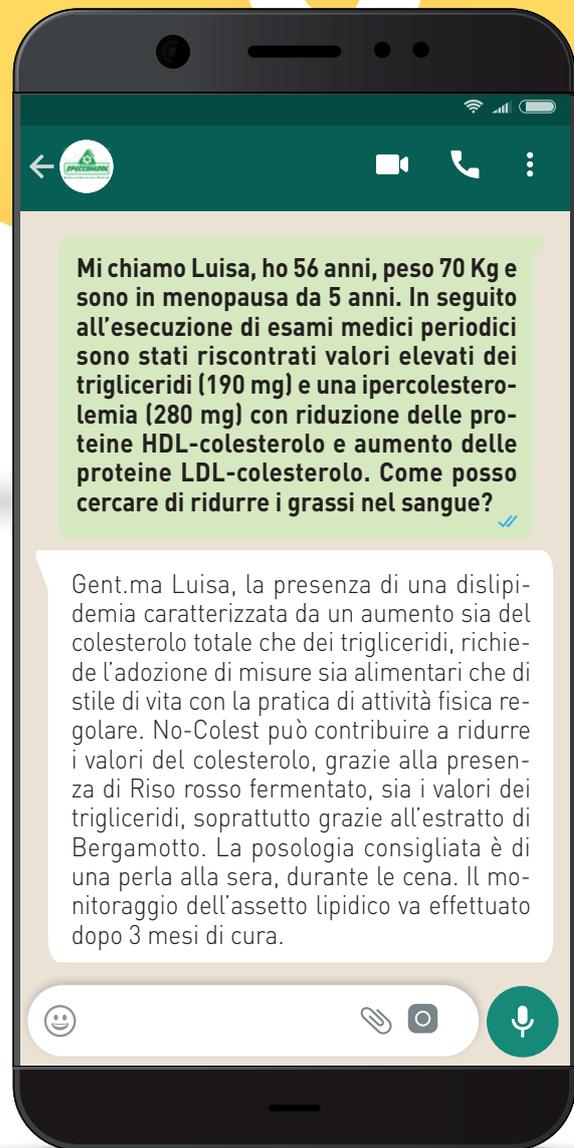
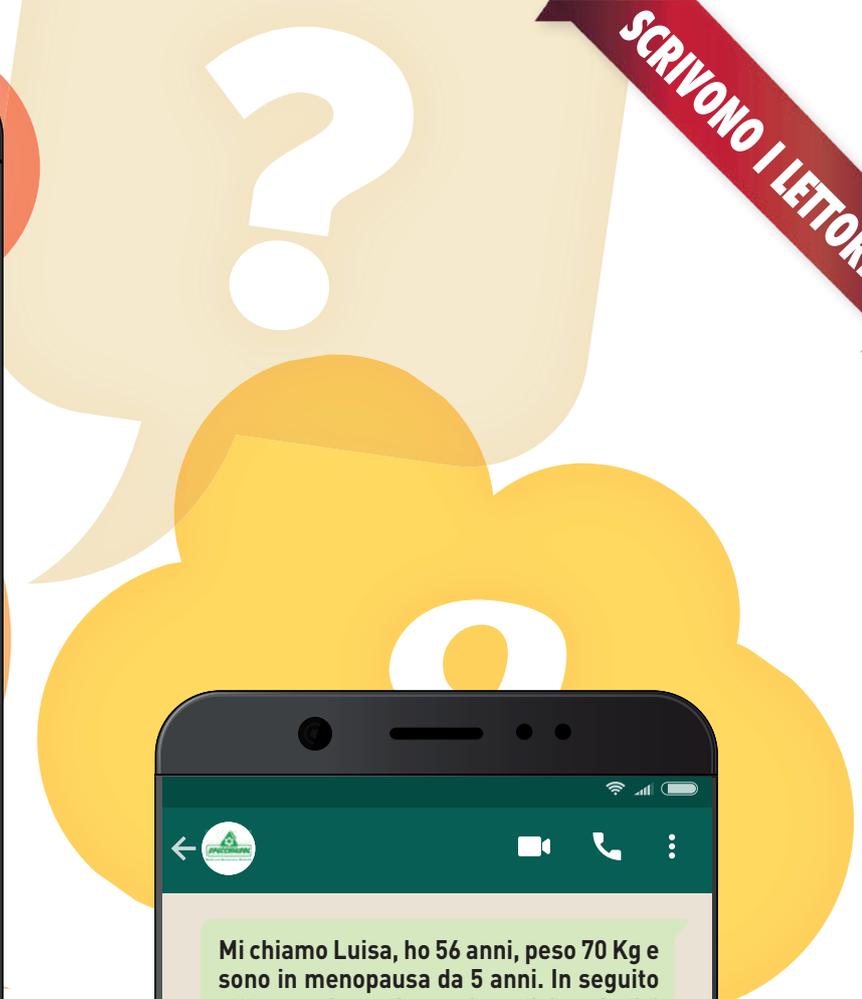
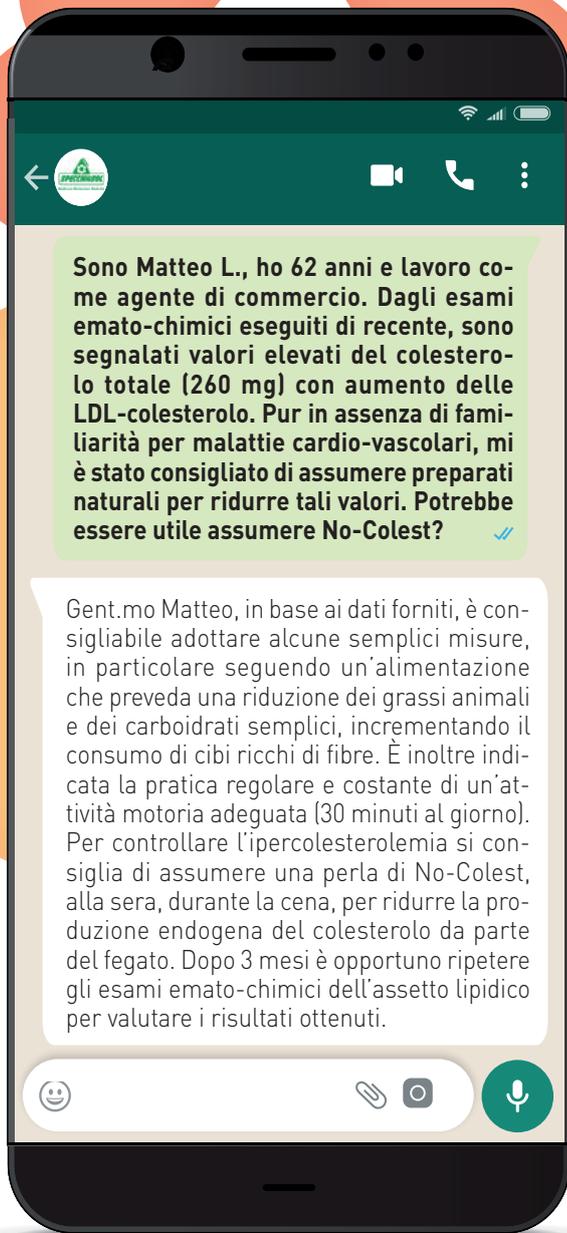


L'Amico  
del  
cuore

**Favorisce  
il mantenimento  
dei normali livelli  
di colesterolo  
e trigliceridi**



SCRIVONO I LETTORI



## Pillole di benessere