

Dall'inserto Salute di Repubblica del 26 marzo 2009

SCEGLIETE I CIBI CON L'AIUTO DEL MEDICO

di Eugenio Del Toma

Riprendo il tema, già accennato nel precedente numero, sulla possibile correzione dei livelli di colesterolemia, qualora fossero solo poco più alti del desiderabile (diciamo: colesterolo totale tra 220-250 mg), con l'uso giornaliero di yogurt, biscotti, frollini, o altri alimenti, arricchiti di fibre naturali (betaglucani) o prodotti vegetali (fitosteroli), capaci di ridurre sia l'assorbimento del colesterolo ingerito con gli alimenti, sia di quello versato nell'intestino con la bile.

Il tema è di grande attualità perché il poter disporre di un alimento, sia pure arricchito di sostanze naturali, che consenta di non dover prescrivere subito un vero e proprio farmaco per abbassare la colesterolemia non è cosa da poco. Purtroppo, l'eccesso di promesse altisonanti (basti pensare alle tante assurdità che hanno accompagnato nel passato il lancio di prodotti "dimagranti", di tisane "disintossicanti" o di alimenti capaci di potenziare le funzioni metaboliche), ha finito per rafforzare lo scetticismo dei medici ma anche dei pazienti più consapevoli.

Eppure, il fenomeno sta acquistando oggi una nuova e più credibile attendibilità scientifica che ha posto il problema, alle Autorità di controllo (in primo luogo al prestigioso FDA americano), di quando autorizzare, in etichetta, un apposito "health claim"; ovvero, una precisazione sulla possibilità di ottenere una flessione del colesterolo o un rafforzamento della flora intestinale od altri possibili traguardi salutistici.

Riguardo all'ipercolesterolemia va detto che oltre al colesterolo totale bisogna conoscere i valori ematici delle frazioni HDL e LDL (ma anche di altri fattori di rischio cardiovascolare) prima di decidere se può bastare la dieta con un migliore stile di vita, perché quasi tutti farmaci, e le "statine" in particolare, abbassano i valori del colesterolo totale e di quello "cattivo" (LDL), ma solo una regolare attività fisica può migliorare i valori del colesterolo "buono" (HDL).

Detto questo, per un ragionamento logico il medico potrà consigliare a un giovane-adulto, con valori superiori del 10-25%, di "provare" per qualche mese anche un prodotto ricco di fibre, insieme alla dieta e al movimento fisico. Ma, purtroppo, sarebbe un tentativo non altrettanto logico in situazioni più complesse e con valori molto più alti (ipercolesterolemie familiari), salvo il fatto che l'ausilio dietetico potrebbe consentire al medico di prescrivere un dosaggio più basso del farmaco prescelto. E questo non è un fatto trascurabile, considerato che qualsiasi farmaco, diversamente dagli alimenti, impegna il fegato ed ha possibili controindicazioni, specie a dosaggi alti.

Per concludere: in un panorama di eccessivi entusiasmi e pressioni pubblicitarie non è facile, per i consumatori, destreggiarsi fra prodotti consumistici e prodotti razionalmente utili. Perciò, sarebbe bene che il consiglio sul da farsi venisse dal medico di famiglia e non dai giornali o dagli spot pubblicitari.