

# Un farmaco da limitare

**Sempre più prescritte, le statine contro il colesterolo comportano effetti indesiderati. È importante assumerle solo quando serve.**



## Combatti con le armi giuste: le buone abitudini

Anche se il medico ti ha prescritto dei farmaci per abbassare il colesterolo, devi comunque pensare a modificare il tuo stile di vita. Segui un'alimentazione povera di grassi saturi e muoviti almeno 30 minuti al giorno: è facile e i benefici saranno palpabili.



### Smetti subito di fumare

Fumare aumenta il rischio di infarto: la nicotina infatti accelera il battito cardiaco e aumenta la pressione. Smettere di fumare dà benefici già dopo un anno, dopo 15 anni il rischio ritorna uguale a quello di un non fumatore.



### Alcol? Solo un bicchiere di vino

Per diminuire i rischi di malattie cardiovascolari bisogna ridurre il consumo di alcol: non più di un bicchiere, un bicchiere e mezzo di vino a pasto. I superalcolici andrebbero eliminati o comunque limitati al massimo.



### Evita i piatti pronti

Ridurre la carne, soprattutto quella rossa, i salumi, i formaggi, il burro, i fritti. Più in generale tutti gli alimenti ricchi di grassi saturi. Va diminuito anche il sale. Attenzione per questo ai piatti pronti, che ne sono molto ricchi.

C'è stata molta polemica in questi ultimi mesi sulle terapie anticolesterolo per prevenire i rischi di malattie cardiovascolari e cerebrovascolari, come infarto e ictus. Tutto è partito, come spesso accade, dagli Stati Uniti. Le nuove linee guida americane per il controllo dei livelli di colesterolo nel sangue, pubblicate a novembre 2013, aumentano molto il numero di persone cui potrebbero essere prescritte le statine, i farmaci anticolesterolo. Senza tenere conto dei rischi legati all'assunzione di questi medicinali. Che potrebbero essere maggiori dei benefici, se la terapia viene prescritta anche a persone senza fattori di rischio particolari.

Negli Stati Uniti il dibattito ha coinvolto oltre alla comunità scientifica anche grandi giornali di inchiesta, che hanno dimostrato che otto dei 15 membri della commissione incaricata di stilare le linee guida avevano rapporti di lavoro e consulenza con le case farmaceutiche produttrici di statine.

In particolare, è emerso che il presidente della commissione aveva avuto rapporti finanziari con sei multinazionali farmaceutiche.

**Ridurre il colesterolo non significa azzerare il rischio: bisogna cambiare stile di vita**

### Popolazioni e rischi

Di fatto i nuovi strumenti aumentano di un punto percentuale la popolazione cui è consigliato di prendere le statine: sui numeri statunitensi significa diversi milioni di persone.

Medici e ricercatori critici sulle nuove linee guida hanno parlato di "statinizzazione del pianeta" e

OCCHIO A...

### INTERAZIONI COL POMPELMO

Anche le statine, come tutti i farmaci, possono avere effetti indesiderati. Per evitare danni è bene:

- ◆ riferire al proprio medico dolori o debolezza muscolare
- ◆ tenere sotto controllo i valori degli esami del sangue che misurano la funzionalità del fegato e dei muscoli
- ◆ assumere la dose minima di farmaco necessaria al proprio stato di salute
- ◆ non interrompere mai la terapia: se ne vanificano i benefici
- ◆ non assumere statine in gravidanza e durante l'allattamento: sono controindicate
- ◆ evitare le grandi quantità di succo di pompelmo (un litro al giorno): assunto insieme alle statine può avere effetti tossici



di "oltraggio alla decenza senza alcuna prova clinica".

In Italia fino a poco tempo fa il livello di rischio dei pazienti veniva valutato seguendo le tabelle di rischio del Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità. Uno strumento valido, soprattutto perché tarato sulle caratteristiche della popolazione italiana, molto



#### Mangia noci e legumi

Tanta frutta e verdura condita con olio d'oliva. Il pesce, ricco di omega-3, andrebbe mangiato due o tre volte la settimana. Ottime le noci che sono una buona fonte di grassi insaturi, i cereali e il riso integrali, i legumi.



#### Cammina mezz'ora al giorno

Perdere il peso in eccesso è uno dei primi passi per ridurre i rischi cardiovascolari. Iniziando anche, gradualmente, a praticare un'attività fisica regolare. Bastano un po' di nuoto o trenta minuti di camminata a passo svelto



#### Pensa a te stesso

Lo stress è un altro dei fattori di rischio perché fa aumentare la pressione. Può essere utile dedicarsi a pratiche di rilassamento o meditazione, imparare a respirare profondamente, dedicarsi con regolarità a un hobby piacevole.

## LATTI FERMENTATI ANTICOLESTEROLO

## SOLO A CHI SERVONO

**Alcuni prodotti possono aiutare ad abbassare il colesterolo. Ma sono destinati solo a chi deve tenerne il livello sotto controllo.**

Sembrano semplici yogurt da bere, ma non lo sono. Le bevande anticolesterolo sono lattici fermentati, addizionati di *steroli vegetali*, sostanze la cui azione di riduzione del colesterolo nel sangue è stata confermata anche dall'Efsa, l'Agenzia europea per la sicurezza alimentare. Questi prodotti possono quindi vantare in etichetta di avere effetti di riduzione del colesterolo nel sangue.

Ma - sull'etichetta - devono anche specificare la quantità di fitosteroli aggiunti e, soprattutto, specificare che sono destinati esclusivamente alle persone che intendono ridurre i livelli di colesterolo nel sangue. Questa dicitura, a partire dalla metà di febbraio 2014, è stata sostituita dall'indicazione che il prodotto "non è destinato alle persone che non hanno necessità di controllare il livello di colesterolo nel

sangue", proprio per evitare che le persone senza problemi di colesterolo alto li consumino. Sulle confezioni poi deve essere ben evidenziato che i pazienti che assumono anche farmaci per ridurre il colesterolo devono consumare il prodotto solo sotto controllo medico.

**Diamo i voti ai prodotti**

Abbiamo valutato la quantità di steroli vegetali contenuti in quattro prodotti venduti al supermercato, sulla base del contenuto dichiarato in etichetta.

Tre contengono, per ogni porzione (generalmente una bottiglietta da 100 g), la quantità di steroli considerata minima (1.5 g) per avere un effetto anticolesterolo: il nostro giudizio è quindi accettabile. Giudizio buono invece a Esselunga Equilibrio, che contiene per ogni porzione 1.8 g di steroli vegetali, e a Coop Benesi che dichiara un tenore in steroli di 2 g per ogni porzione, aggiudicandosi una valutazione ottima.

tenore in steroli/porzione

■ Ottimo + Buono □ Accettabile — Mediocre ● Pessimo



> diverse - quanto a dieta e abitudini di vita - da quelle della popolazione statunitense. Recentemente anche in Italia si è passati a usare il calcolatore europeo Score, che, benché più equilibrato di quello americano, è meno preciso - per gli italiani - del calcolatore dell'Istituto Superiore di Sanità: è un passo indietro, perché è importante che gli strumenti per valutare il rischio cardiovascolare siano costruiti con precisione sulla popolazione di cui si occupano.

**I pro e i contro**

Gli ultimi dati disponibili per l'Italia sono del 2012, pubblicati nel rapporto Osmed (l'Osservato-

rio sull'impiego dei medicinali) e dicono che la prescrizione di statine è in crescita negli ultimi anni e che questi sono i farmaci che hanno il maggiore impatto sulla spesa sanitaria pro capite.

Ma servono davvero a così tante persone? Probabilmente no.

Le ricerche dimostrano infatti che la terapia con statine andrebbe riservata soltanto ai pazienti con rischio elevato o molto elevato di avere un ictus o un infarto, inclusi quelli che in passato hanno già avuto uno di questi eventi.

È dimostrato infatti che l'utilità delle statine è tanto maggiore quanto maggiori sono i rischi cardiovascolari globali: usarle senza

fattori di rischio particolari, magari soltanto perché il colesterolo è un po' alto (il che, da solo, non è un fattore di rischio sufficiente) dà più danni che benefici.

**Pericolose se non servono**

Prendere le statine senza averne effettivamente bisogno quando il rischio è basso, non serve a prevenire eventi come ictus o infarto: questo dicono gli studi.

Quello che invece è probabile e che un uso ingiustificato possa causare danni. Le statine infatti hanno effetti collaterali che possono diventare anche molto gravi. Danno problemi a livello muscolare: oltre a bloccare l'enzima che

## Sei a rischio? Calcolalo online

Le linee guida statunitensi, la cui ultima versione è di pochi mesi fa, hanno allargato molto le fasce di popolazione cui si consiglia di assumere statine, decisione che ha suscitato polemiche e sospetti di influenza delle aziende farmaceutiche. Ma bisogna anche tenere conto del fatto che le caratteristiche della popolazione nordamericana e le sue abitudini di vita sono molto diverse da quelle degli italiani e più in generale del mondo mediterraneo. Parametri, consigli e cure vanno dunque tarati a seconda non solo dell'individuo, ma anche dell'area del mondo in cui vive. L'Istituto superiore di Sanità, attraverso il Progetto Cuore, ha realizzato delle carte di rischio e porta avanti della campagne di informazione e prevenzione che tengono conto delle specificità della popolazione italiana.

◆ Sul nostro sito, nelle pagine dedicate alla salute, trovi un semplice calcolatore on line basato sui dati dell'Istituto superiore di sanità, che si può usare per valutare i propri livelli di rischio cardiovascolare. In poche parole, dice qual è la probabilità di essere colpiti da ictus o infarto del miocardio nei prossimi dieci anni, in base ai fattori di rischio noti.

◆ I dati da inserire non sono molti: sesso, età, presenza di diabete, abitudine al fumo, pressione massima, colesterolo totale (si possono reperire nell'ultimo esame del sangue e nell'ultima misurazione della pressione).

◆ I risultati del calcolatore del rischio devono essere accompagnati da una valutazione più ampia, dedicata alla

singola persona, da fare insieme al proprio medico. Ma lo strumento è utile perché permette anche di quantificare quanto cambia il rischio modificando le abitudini di vita. Fumare meno, mangiare più sano, muoversi regolarmente, bere poco alcol sono tutti buoni passi per prevenire i rischi di malattie cardiovascolari.

◆ Il calcolatore funziona solo per chi ha un'età compresa tra i 40 e i 69 anni, è infatti su questa fascia d'età che sono costruite e funzionano le carte del rischio. Per le persone più giovani o più anziane non ci sono ancora dati che permettano di valutare in modo attendibile il rischio cardiovascolare.



> [www.altroconsumo.it/salute](http://www.altroconsumo.it/salute)

regola la produzione di colesterolo, infatti, bloccano altri enzimi che governano l'attività muscolare, portando in alcuni casi alla morte delle cellule muscolari. Con effetti a catena: le cellule muscolari morte liberano una sostanza, la mioglobina, molto dannosa per il rene; l'insufficienza renale grave e acuta che può portare alla dialisi.

Anche il fegato risente dell'uso di statine. Per questo è consigliabile controllare i livelli delle transaminasi prima e durante la terapia con statine, per evidenziare un eventuale aumento di questo valore (capita nel 5-10% delle persone sottoposte alla terapia).

È ragionevolmente confermata inoltre la possibilità di un aumento del rischio di diabete legata all'assunzione delle statine e ci sono forti sospetti anche sull'aumento dei casi di cataratta.

Bisogna infine ricordare che l'assunzione contemporanea di diverse altre categorie di farmaci può causare l'aumento delle statine nel sangue e della loro tossicità. Hanno quest'effetto alcuni antibiotici, antifungini, farmaci cardioattivi e i farmaci contro la gotta e l'artrite reumatoide. L'abuso di alcol e l'assunzione di forti quantità di succo di pompelmo hanno ugualmente effetti negativi se si è in terapia con le statine.

### L'informazione onesta

Essere informati e informare bene: ecco due punti fondamentali nel rapporto tra il medico e il paziente. I primi dovrebbero essere più onesti con i loro pazienti e sottolineare l'importanza della dieta e degli stili di vita, più che dei farmaci.

Il paziente, dall'altra parte, deve essere ben informato prima di iniziare a prendere i farmaci anti-colesterolo e sapere che deve fare molto per modificare le proprie abitudini di vita: meno alcol, meno fumo, una dieta sana, attività fisica e meno stress possono allontanare o eliminare del tutto la necessità di assumere dei farmaci. ♥