

Noi siamo Utifar



Insieme per crescere



ENTRA ANCHE TU A FAR PARTE DI UTIFAR!

Iscriversi a Utifar significa essere parte di un'associazione impegnata a diffondere la cultura del cambiamento e la crescita della Professione. Insieme possiamo fare molto, le nostre idee e la nostra determinazione faranno la differenza!

Servizi riservati ai soci:

- Assistenza in caso di procedimenti legali garantita da avvocati di fiducia di Utifar ed esperti nel settore farmaceutico
- Partecipazione gratuita o agevolata ai nostri convegni
- Formazione a distanza gratuita per coprire interamente i 50 crediti ECM per il 2019
- Agevolazioni per la partecipazione alla Scuola di Galenica Utifar e ad altri percorsi formativi sul territorio
- Consulenze gratuite e personalizzate in ambito professionale, fiscale e legislativo
- Adesione gratuita ad Upfarm (Unione professionale farmacisti per i farmaci orfani) e supporto per la predisposizione di farmaci orfani e off-label
- Spedizione a domicilio di Nuovo Collegamento per i farmacisti collaboratori
- Convenzione Carta Carburanti Cartissima Q8

Iscrizioni online sul sito www.utifar.it

I FITOSTEROLI



di Paolo Levantino

farmacista clinico e consulente nutrizionale,
Presidente Agifar Palermo, webmaster di viverebene.blog

I fitosteroli sono composti lipofili della famiglia dei triterpeni, ampiamente distribuiti nel regno vegetale.

I fitosteroli non possono essere sintetizzati per via endogena nell'uomo e derivano quindi esclusivamente dalla dieta. Sebbene siano stati identificati più di duecentocinquanta fitosteroli diversi, i più comuni sono il β sitosterolo(a), il campesterolo (b) e lo stigmasterolo (c).

Meccanismo d'azione

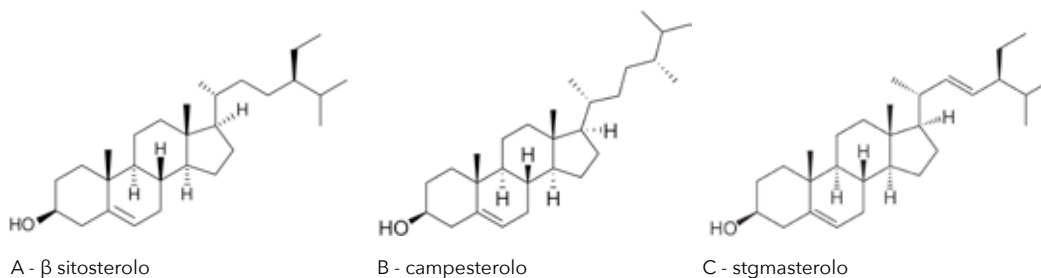
Essi hanno una struttura analoga a quella del colesterolo, da cui differiscono per la presenza di gruppi metilici o etilici, agganciati alla catena laterale della molecola.

Con la loro maggiore idrofobicità, vengono incorporati più efficacemente del colesterolo nelle micelle miste che si formano nel lume intestinale, riducendo l'assorbimento intestinale.

Tale effetto sembra essere potenziato dalla capacità di «complessare» una quota di colesterolo alimentare formando dei composti idrosolubili eliminati con le feci.

Modalità d'uso

Gli alimenti con il maggior contenuto di steroli vegetali sono gli oli vegetali, seguiti dalla frutta a guscio (noci, mandorle, pistacchi). Tra i vegetali, i contenuti più elevati si riscontrano in broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiori, e olive.



Si stima che uno stile alimentare che contenga in abbondanza cibi ricchi di fitosteroli, come una dieta vegetariana, permetta di assumerne fino a 0.5-0.6 gr al giorno. Tuttavia, il consumo ottimale di steroli vegetali per ottenere un significativo effetto di riduzione del colesterolo deve essere di circa 2-2,5 grammi al giorno, ovvero oltre cinque volte il consumo giornaliero di una dieta regolare. Gli steroli vengono così addizionati a diverse matrici alimentari, tra cui margarine, latte, e mini drink allo yogurt, che sembrano essere quelli più semplici e graditi da assumere. Molti studi clinici hanno chiaramente stabilito che un consumo, di circa 2 gr/giorno, di alimenti ricchi di PS riduce le concentrazioni di colesterolo LDL, di circa il 9%.

Oltre ad avere un ruolo di primo piano nel trattamento non farmacologico dell'ipercolesterolemia nella popolazione generale, gli alimenti arricchiti di PS sono utili per ottenere una riduzione del LDL, in pazienti ad alto rischio cardiovascolare trattati con farmaci ipolipemizzanti. Le statine sono i farmaci più efficaci e di prima scelta per il trattamento dell'ipercolesterolemia, in soggetti ad alto rischio. Esse inibiscono competitivamente l'HMG-CoA reduttasi, impedendo la conversione dell'HMG-CoA in acido mevalonico, precursore del colesterolo. Tuttavia, una parte sostanziale dei pazienti trattati con le statine non raggiunge gli obiettivi di LDL e richiede o un aumento della dose di statina, o l'aggiunta di un altro farmaco, ciò solleva una serie di dubbi sulla sicurezza, tollerabilità e costi della terapia. Diversi studi dimostrano che l'aggiunta di PS alla terapia con statine può aiutare a raggiungere determinati livelli di LDL in maniera sicura e a basso costo.

Per esempio, una metanalisi, del 2009, mostra che i pazienti ipercolesterolemici, trattati con sta-

tine, che assumevano in concomitanza margarine arricchite di PS avevano un'ulteriore riduzione del colesterolo LDL di circa il 10%, che era maggiore della riduzione media del 3-7%, che si otteneva raddoppiando la dose di statina.

Sicurezza d'uso

La sicurezza d'uso dei fitosteroli è stata oggetto di ampie valutazioni da parte delle Autorità governative, sia degli USA, che della Comunità Europea. In particolare, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) ha stabilito che il consumo di fitosteroli può considerarsi sicuro, purché gli alimenti contenenti fitosteroli non siano consumati in quantità tali da fornire più di 3 gr/die.

Queste conclusioni sono il risultato della valutazione di numerosi studi tossicologici, condotti su animali alimentati con miscele di fitosteroli, nonché degli studi clinici, condotti su soggetti trattati con alimenti contenenti fitosteroli.

Conclusione

L'efficacia ipocolesterolemizzante, la tollerabilità, la sicurezza dei PS, insieme con la mancanza di effetti collaterali, li rende una scelta ideale da associare a una sana dieta in molte situazioni cliniche.

Possono essere considerati:

- in soggetti con elevati livelli di colesterolo, con rischio cardiovascolare medio-basso, che non si qualificano per la farmacoterapia;
- in aggiunta alla terapia farmacologica, in pazienti ad alto rischio cardiovascolare che non riescono a raggiungere gli obiettivi di colesterolo LDL con statine o che sono intolleranti alle statine;
- nei bambini, con un'età maggiore di sei anni, con ipercolesterolemia familiare.