



Riso rosso fermentato tra efficacia e sicurezza

Maggio 2023

La riduzione delle LDL è un obiettivo chiave per la riduzione del rischio cardiovascolare e dell'aterosclerosi. Con questo obiettivo il riso rosso fermentato è conosciuto e utilizzato ormai da diversi anni.

La componente del riso rosso alla quale possono essere attribuiti i suoi effetti metabolici sono le monacoline e nello specifico la monacolina K, profarmaco, e la sua forma attiva, la monacolina KA. Quest'ultima, infatti, è riconosciuta inibire l'enzima responsabile della produzione endogena di colesterolo, con un meccanismo molto simile a quello delle statine. Infatti, al riso rosso fermentato è stata attribuita efficacia simile ad una statina a basso dosaggio e può essere utilizzato in pazienti con ipercolesterolemia da lieve a moderata, non elegibili al trattamento farmacologico con statina o che preferiscono una soluzione alternativa al farmaco.

La discussione sugli estratti di riso rosso è ancora aperta, in particolare per l'aspetto efficacia e sicurezza. Una review italiana pubblicata a maggio 2023 [Red yeast rice for the improvement of lipid profiles in mild-to-moderate hypercholesterolemia: a narrative review](#) ha analizzato i dati forniti dalla letteratura sull'argomento, allo scopo di delineare gli effetti metabolici e la sicurezza del riso rosso fermentato.

L'efficacia del riso rosso fermentato

Nello studio sono stati presi in esame diversi lavori presenti in letteratura. Una metanalisi del 2021, su più di 1000 soggetti ha evidenziato l'azione del riso rosso fermentato nel diminuire le LDL e aumentare le HDL in modo significativo, rispetto al placebo. Un'altra metanalisi ha dimostrato che il riso rosso ha efficacia comparabile a quella di una statina a basso dosaggio. L'efficacia del riso rosso fermentato è osservabile già con l'assunzione di 2-3 mg di monacolina K e KA al giorno (dose massima fissata dall'EFSA), in quanto in grado di ridurre significativamente le LDL.

Alcuni studi evidenziano come l'efficacia degli estratti di riso rosso fermentato possa essere migliorata attraverso la combinazione razionale con altri estratti vegetali, come per esempio quelli contenenti berberina. La berberina, infatti, agisce con meccanismo sinergico e complementare a quello della monacolina K in quanto aumenta i recettori epatici per le LDL attraverso l'inibizione del PCSK9, enzima riconosciuto responsabile dello sviluppo di tolleranza alle statine. La combinazione di riso rosso fermentato e berberina risulta quindi particolarmente vantaggiosa in termini di efficacia, ma anche di sicurezza, poiché consente di utilizzare dosi inferiori di riso rosso fermentato.

La sicurezza del riso rosso fermentato

Tollerabilità e sicurezza sono requisiti fondamentali per un'aderenza al trattamento duratura nel tempo, fattore ritenuto importante per la riduzione del rischio cardiovascolare. Essendo la monacolina K strutturalmente simile ad una statina è presumibile che possa dare effetti collaterali simili.

Tuttavia, numerosi studi hanno dimostrato che il riso rosso fermentato è ben tollerato, non causando aumento del CPK o degli enzimi epatici. Inoltre, gli estratti di qualità sono privi di derivati tossici, come la citrinina. Fondamentale, sia per la tollerabilità che per l'efficacia, è l'utilizzo di estratti di riso rosso di alta qualità, purificati, standardizzati e prodotti secondo le norme di buona fabbricazione.

Gli autori concludono sottolineando che il rationale per l'utilizzo del riso rosso fermentato è quello di tenere nei limiti le concentrazioni delle LDL in modo preventivo e duraturo, allo scopo di ridurre il rischio cardiovascolare. I dati forniti dalla letteratura, ma anche dai report di sorveglianza di singoli Stati, dimostrano la maggiore tollerabilità del riso rosso fermentato rispetto alle statine, in soggetti con ipercolesterolemia da lieve a moderata. Gli estratti di riso rosso fermentato, in combinazione con altri estratti, come la berberina, rappresentano un'alternativa sicura ed efficace in questo gruppo di pazienti.

Berberina Fitosoma®

730 mg

Monacoline

2,9 mg

1 cpr die

