

a cura di Erika Agostinelli

## IL COLESTEROLO

**P. Pietta,  
Giuseppe Maria Ricchiuto  
Editore**

Colesterolo e trigliceridi elevati nel sangue sono fattori di rischio di malattie cardiovascolari. È quindi comprensibile l'interesse di molte persone a conoscere quali comportamenti alimentari e abitudini di vita possono ridurre tale rischio.

Questo opuscolo si propone di dare risposte ad alcune domande abbastanza frequenti come:

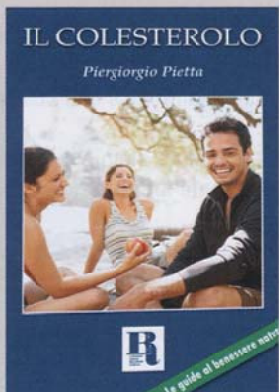
- perché il colesterolo-LDL è definito cattivo e, vice-

- quale stile di vita va seguito?

Chiariti questi aspetti, vengono presi in esame alcuni prodotti naturali che, sulla base di evidenze scientifiche, contribuiscono a mantenere un corretto quadro lipidico, cioè colesterolo e trigliceridi nella norma. Fanno parte di questa rassegna gli acidi grassi omega 3, l'aglio, il tè, il bergamotto, il carciofo, i fitosteroli, la soia, alcune fibre alimentari, il riso rosso fermentato e i polifenoli da cacao e melagrana.

**Giuseppe Maria Ricchiuto  
Editore**

**Website:**  
[www.specchiasol.it](http://www.specchiasol.it)



versa, quello HDL è considerato buono?

- quali alimenti aumentano il colesterolo cattivo e quali fanno crescere quello buono?

- come ci si deve porre a tavola per riequilibrare situazioni di rischio e avere un peso corporeo "ragionevole"?

## ALIMENTI ED ERBE PER LA SALUTE E IL BENESSERE

**I. Bertini, M. Giampietro,  
A. Lugli  
179 pagine**

L'uso di prodotti di origine naturale si sta diffondendo in tutto il mondo, non solo per il mantenimento dello stato di salute ma anche per il trattamento di molte condizioni cliniche.

In quanto "naturali", questi prodotti sono considerati dai consumatori più sicuri dei farmaci e usati spesso per automedicazione. Tuttavia, un prodotto non può essere considerato sicuro solo perché è naturale. Le erbe medicinali,

ad esempio, contengono sostanze chimiche comparabili a quelle di sintesi e, di conseguenza, possono condividere gli effetti collaterali. Inoltre, proprio a causa della presunta innocuità di questi prodotti, i medici non sempre vengono informati del loro uso in occasioni di prescrizioni farmacologiche, con il rischio di reazioni da interazioni con i farmaci di sintesi.

Per questo, è di grande importanza non solo rendere consapevoli i consumatori dei possibili rischi associati alla medicina naturale e all'uso improprio di integratori alimentari, ma anche stimolare i professionisti della salute affinché davanti a sintomi improvvisi o difficilmente classificabili o a classiche reazioni di intolleranza prendano in considerazione anche l'impiego da parte dei pazienti di sostanze a base di piante medicinali, fattore spesso trascurato nelle normali anamnesi mediche.

In volume si propone di fare chiarezza sugli effettivi benefici di alcuni prodotti largamente consumati per le loro proprietà salutistiche, in modo scientifico e documentato.

L'introduzione offre un quadro chiaro e completo delle varie sostanze salutistiche e delle problematiche collegate al loro uso. Apprezzabile il capitolo sui metodi di studio su cui si basa la ricerca scientifica, che delinea in modo corretto le basi epidemiologico-metodologiche delle affermazioni contenute nel volume.

Ben strutturate le schede sugli alimenti, che orientano i



consumatori a scelte consapevoli e sane: in maniera schematica ed efficace vi vengono presentate le prove scientifiche che supportano o meno le proprietà salutistiche attribuite a ciascun alimento. Particolarmente utile, nella parte dedicata alle piante officinali, la distinzione dal punto di vista regolatorio tra integratori, fitocomplessi, prodotti erboristici, farmaci a base di piante officinali: in quest'ambito c'è infatti una grandissima confusione, mentre è importante sottolineare le differenze tra preparati a base di piante registrati come farmaci, e quindi sottoposti a dei criteri di valutazione molto rigorosi, e integratori, per i quali c'è bisogno soltanto di una notifica al Ministero della Salute perché non devono vantare proprietà terapeutiche.

Molto utili, infine, le indicazioni sulle cautele d'uso delle varie piante: ci sono infatti controindicazioni che non possono essere riportate in "etichetta", ma che dalla letteratura emergono per i vari prodotti.

**Il Pensiero Scientifico  
Editore**

**Website:**  
<http://www.pensiero.it/>