Psyllium per l'ipercolesterolemia

Data 28 ottobre 2018
Categoria metabolismo

Una metanalisi suggerisce che l'aggiunta di psyllium alla terapia con statine ne potenzia l'effetto ipocolesterolemiazzante.

Le statine sono i farmaci più utilizzati per ridurre l'ipercolesterolemia e il rischio cardiovascolare. Tuttavia in alcuni soggetti, pur utilizzando alte dosi di questi farmaci, non si riesce ad raggiungere il target di colesterolemia desiderato. In altri casi, anche se le statine sono in genere ben tollerate, è necessario usare basse dosi per minimizzare la comparsa di effetti collaterali.

Alcuni studi suggeriscono che **l'aggiunta di fibre** alla dieta potrebbe potenziare l'effetto ipocolesterolemizzante delle statine.

Per esempio uno studio aveva dimostrato che l'aggiunta di **psyllium** (una fibra solubile) a simvastatina 10 mg/die portava ad effetti ipocolesterolemizzanti paragonabili a quelli che si ottengono con 20 mg/die dello stesso farmaco .

Date queste premesse è stata effettuata una **metanalisi** per valutare se **l'aggiunta alla dieta di psyllium** fornisca benefici aggiuntivi alla terapia con statine nel ridurre il valore della colesterolemia .

L'analisi della letteratura ha permesso di ritrovare **tre studi clinici** randomizzati e controllati, con durata variabile da 4 a 12 settimane.

Si è evidenziato che la somministrazione prima dei pasti di psyllium in aggiunta alla terapia con statina comportava una riduzione clinicamente e statisticamente significativa della colesterolemia rispetto alla terapia con sola statina.
In pratica l 'aggiunta del Psyllium equivaleva, come potenza nel ridurre il colesterolo LDL, al **raddoppio della dose di statina**.

Gli autori concludono che questo è un metodo semplice per migliorare gli interventi dietetici nei soggetti che non tollerano alte dosi di statine.

Ovviamente gli studi compresi nella metanalisi non hanno valutato endpoint hard ma si sono limitati a considerare gli effetti del psyllium sulla colesterolemia. Tuttavia si tratta di uno **studio interessante** per il medico pratico che avrà a disposizione un'arma in più, di facile utilizzo, per trattare i pazienti in cui non sono prescrivibili alte dosi di statine. Anche soggetti che pur assumendo alte dosi di statina non arrivano a target potrebbero trarne beneficio.
La semplicità del trattamento con psyllium si associa anche alla mancanza di effetti collaterali importanti associati a questa scelta terapeutica.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Moreyra AE et al. Effect of Combining Psyllium Fiber With Simvastatin in Lowering Cholesterol. Arch Intern Med. 2005 May 23;165:1161-1166.

2. Brum J et al. Meta-analysis of usefulness of Psyllium Fiber as Adjuvant Antilipid Therapy to Enhance Cholesterol Lowering Efficacy of Statins. Am J Cardiol 2018 Jul 4.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/11/2026 alle ore 8:29 | Pagina 1 di 1