

Una pianta  
in primo piano



Riso rosso fermentato da *Monascus purpureus*

## Dal riso rosso una soluzione naturale per il colesterolo

Da che mondo è mondo l'uomo ha attinto al vasto patrimonio della natura per scoprire sempre nuovi metodi per mantenersi in salute. A volte lo ha fatto ricorrendo alla tecnologia, anche se primitiva, ed è riuscito a trasformare un prodotto naturale in un altro con una marcia in più. Pensiamo allo yogurt e ai vari tipi di alimenti fermentati che, come oggi riconosce la scienza, hanno un grande interesse salutistico perché ricchi di fattori vitali.

Dev'essere accaduto lo stesso anche con il *Monascus purpureus*, un lievito rosso che a un certo punto è comparso sulla scena asiatica. La ricetta (e ricordiamo che i cinesi hanno sempre utilizzato piatti a fini salutistici, le famose "minestre medicate") è datata 800 a.C. Presto è entrata a far parte della "Bibbia" della farmacopea cinese, il *Ben Cao Gan Mu*, come eccellente rimedio per il benessere dell'apparato digestivo e cardiovascolare.

16 Al punto che, negli antichi testi si

raccomanda questo particolare fermento, chiamato Zhi Tai, per favorire l'assorbimento delle sostanze nutritive e, grazie alla sua attività antiossidante, per preservare le virtù di pesci e vini a cui veniva puntualmente aggiunto.

Usato per secoli il *Monascus purpureus* ha certamente contribuito al benessere dei popoli orientali con la sicurezza di un prodotto ampiamente collaudato. E può continuare a farlo anche in Occidente, visto che questo microscopico lievito ha rivelato la capacità di contrastare uno dei più diffusi disturbi del nostro tempo: l'ipercolesterolemia.

L'interesse tutto particolare del *Monascus* riguarda la possibilità di intervenire nei confronti del colesterolo



endogeno, cioè quello che l'organismo fabbrica da sé. Sembra che questo tipo di colesterolo riguardi ben due terzi del totale, dunque un problema non da poco, per chi si ritrova con livelli alti, spesso per cause genetiche, e non sa come porre rimedio.

Il *riso rosso*, di cui oggi si conosce bene il meccanismo d'azione, interviene in un punto preciso della sintesi del colesterolo endogeno a livello del fegato. Qui la Monakolina K, sostanza funzionale del *Monascus* e simile nella struttura a una statina, blocca l'attività dell'HMG-CoA reduttasi, un enzima che gioca un ruolo determinante nella sintesi del colesterolo stesso.

I diversi studi realizzati (utilizzando estratti selezionati e purificati del riso rosso) hanno confermato l'attività ipocolesterolemizzante.

Questi risultati hanno incoraggiato a studiare l'utilizzo del riso rosso in casi selezionati. E anche qui i dati sono risultati positivi. In una ricerca pubblicata recentemente sulla rivista medica *American Journal of*



*Cardiology*, per esempio, sono stati presi in considerazione quaranta persone con problemi di ipercolesterolemia, nelle quali il trattamento a base di *riso rosso* ha avuto buon esito senza effetti collaterali. Infatti, trattandosi di un fitocomplesso e non di una molecola isolata, l'estratto di *riso rosso* avrebbe una sinergia d'azione complessa e un impatto soft sull'organismo.

Tutto questo, naturalmente, non autorizza chi ha il colesterolo alto e prende preparati a base di *Monascus* a rimpinzarsi di cibi grassi! Ricordiamo che la salute è un fatto di equilibrio e che la natura ci aiuta a mantenerlo, ma solo se noi sappiamo comportarci con saggezza. 17

