

Gli alimenti con steroli vegetali sono consigliabili?

Lun 08/05/2023 - 14:02

Di speciali prodotti alimentari arricchiti, come margarine o bevande a base di latte o yogurt, si reclamizza che abbiano la capacità di abbassare i livelli di colesterolo nel sangue grazie all'aggiunta di steroli vegetali (o fitosteroli). Questi ingredienti sono chimicamente "imparentati" con il colesterolo, ma, a differenza di quest'ultimo, non si trovano negli alimenti di origine animale bensì esclusivamente in quelli vegetali, soprattutto negli oli, nella frutta a guscio e nei semi. Gli steroli vegetali non sono essenziali per l'uomo. Nell'intestino, i fitosteroli hanno tuttavia la capacità di inibire l'assorbimento del colesterolo nel sangue, e attraverso un consumo giornaliero di 1,5-3 g di steroli vegetali della durata di due o tre settimane è possibile ridurre i livelli di colesterolo LDL nel sangue di circa il 10%. Attraverso una dieta normale è praticamente impossibile assumere steroli vegetali in tali quantità, motivo per cui alcuni alimenti ne sono specificamente arricchiti.

"Tuttavia, per quanto desiderabile possa sembrare ad alcune persone il loro effetto ipocolesterolemizzante, gli alimenti addizionati di steroli vegetali causano effetti collaterali o indesiderati, proprio come i farmaci", mette in guardia Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. A partire da un'assunzione di due grammi di steroli vegetali al giorno, si può verificare un effetto inibitore sull'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E, K) e dei carotenoidi dagli alimenti. Tali alimenti arricchiti dovrebbero essere assunti infatti solo da persone che hanno un alto livello di colesterolo e che desiderano o devono abbassarlo, e anche in questo caso soltanto dopo aver consultato un medico. Alle donne in gravidanza e in allattamento, ai bambini di età inferiore ai cinque anni e alle persone sane, cioè che non hanno un livello di colesterolo elevato si sconsiglia espressamente di consumare alimenti contenenti steroli vegetali. I possibili effetti a lungo termine non sono stati ancora sufficientemente studiati; tuttavia, ci sono degli elementi che indicherebbero che alcune persone non siano in grado di espellere completamente grandi quantità di steroli vegetali, comportando perciò un possibile accumulo di fitosteroli nel sangue e nelle valvole cardiache, riducendo l'elasticità dei vasi sanguigni e aumentando così il rischio di ictus. Le associazioni per la tutela dei consumatori e l'Istituto Federale Tedesco per la Valutazione del Rischio (BfR) sono pertanto critici riguardo l'arricchimento di alimenti con fitosteroli.

Dal punto di vista legale, gli alimenti addizionati di steroli vegetali sono considerati "nuovi prodotti alimentari" e come tali devono essere approvati nell'UE. Una volta ottenuta l'autorizzazione, i produttori possono promuovere i propri prodotti utilizzando la formulazione: "È stato dimostrato che gli steroli vegetali riducono il colesterolo nel sangue. Il colesterolo alto è un fattore di rischio per lo sviluppo di patologie cardiache coronariche".

Inoltre, sulla confezione devono figurare le seguenti informazioni: la dicitura "addizionato di steroli vegetali" accanto alla denominazione dell'alimento; la quantità di steroli vegetali aggiunti per 100 grammi o 100 millilitri di prodotto; l'indicazione della dose consigliata; il consiglio di non consumare più di tre grammi di steroli vegetali al giorno; la precisazione che il prodotto non è destinato a persone sane, cioè che non hanno bisogno di tenere sotto controllo i livelli di colesterolo; la segnalazione alle persone che assumono farmaci ipocolesterolemizzanti di utilizzare il prodotto solo sotto stretto controllo medico; l'avvertenza che il prodotto non è adatto alle donne in gravidanza e in allattamento e ai bambini di età inferiore ai cinque anni; la raccomandazione di utilizzare il prodotto nell'ambito di una dieta equilibrata e varia e di consumare regolarmente frutta e verdura per mantenere dei corretti livelli di carotenoidi nel sangue.