

**11/17/14 - Llevat vermell d'arròs, en benefici de la salut cardiovascular**

**Les malalties cardiovasculars són la primera causa de mort i hospitalització en la població espanyola.** Les persones que tenen el colesterol una mica elevat, a més de les mesures dietètiques, disposen d'alguns complements alimentosos que poden ajudar a contenir els seus valors de colesterol en sang. Un d'aquests remeis naturals és el **llevat d'arròs vermell**. El Col·legi va organitzar una conferència el 14 d'octubre per explicar les seves propietats i indicacions. En aquesta sessió pràctica, els assistents van poder conèixer a través dels estudis més recents, com el seu ús, d'entre altres beneficis, **pot afavorir el control dels nivells de colesterol**. La conferència va anar a càrrec de M<sup>a</sup> José Alonso, vocal de Plantes Medicinals i Homeopatia del COFB i va comptar amb el patrocini de 100% Natural.

L'arròs vermell és un producte emprat ancestralment com a aliment i medicina a països asiàtics, especialment a Xina i a Japó, que pot tenir efectes en la prevenció sobre les malalties cardiovasculars. S'obté per la fermentació de l'arròs amb el llevat, *que li proporciona el color vermell i les seves propietats nutricionals i medicinals. Durant el procés de fermentació es produeix una substància anomenada Monacolina, una estatina: un inhibidor específic de l'enzim que sintetitza el colesterol en el fetge.*

*Nombrosos estudis han mostrat que el consum d'arròs vermell és capaç de reduir els nivells sanguinis de colesterol total, del colesterol dolent (LDL), dels triglicèrids i, per contra, produeix augment del colesterol bo en HDL. És el cas de l'Agència European Food Safety Authority (EFSA) que assumeix que l'al·legació sol·licitada referida al manteniment dels nivells normals de LDL colesterol es pot considerar com un benefici fisiològic.* Admet que segons els diferents estudis proporcionats, la dosi efectiva seria -per a subjectes amb hipercolesterolèmia- la que aporti 10 mg de Monacolina K per dia. Concretament, el panell de nutrició considera que la següent frase reflecteix l'evidència científica: "La Monacolina K continguda en el llevat vermell d'arròs contribueix al manteniment de les concentracions normals de colesterol sanguini".

Cal tenir en compte que, tot i que les dosis de Monacolina són petites, no pot descartar-se que els suplementes a força de llevat vermell d'arròs o l'arròs fermentat amb la mateixa puguin interaccionar amb alguns medicaments com: Itraconazol, Ketonazol, Eritromicina, Claritromicina, Telitromicina, inhibidors de la proteasa del HIV i Nefazona.

**exercici i mesures dietètiques i/o farmacològiques disminueix la morbimortalitat cardiovascular i pot suposar un impacte important en la prevenció cardiovascular.**

