

Fibre alimentari idrosolubili & (psyllium pectine guar gum avena) Ipercolesterolemia Brown 1999 - Meta-analisi

Obiettivo meta-analisi / patologie indagate	Valutare la riduzione della colesterolemia grazie all'utilizzo di varie fibre alimentari (psyllium, pectine, guar gum, avena, altro)
Coordinate bibliografiche	Brown L, Rosner B, Willett WW, Sacks FM. Cholesterol-lowering effects of dietary fiber: a meta-analysis. Am J Clin Nutr. 1999 Jan;69(1):30-42.
Disponibilità studio	full text (on line)
n. studi clinici individuati	162
n. studi clinici selezionati	67
n. pz. trattati in tutti gli studi	n.d.
n. pz. selezionati	2990
demografia dei pz	1733 uomini, 1011 donne, 246 non specificato, età media 50 anni
sostanze attive utilizzate	psyllium, pectina, guar gum, derivati dell'avena (farina d'avena)
range delle dosi somministrate	Dosaggio medio 9.5 g (range 2-10 g/die)
range della durata dei trattamenti	In media 49 giorni
range dei risultati	Colesterolo totale: - 0.045 mmol/L (-1.73 mg/dL) (95% I.C. - 0.054,- 0.035 mmol/L) Colesterolo LDL : - 0.057 mmol/L (-2.21 mg/dL) (95% I.C. - 0.070,- 0.044 mmol/L)
Bias	Di pubblicazione
Effetti collaterali	n.d.
Conclusioni	Una dieta ricca di fibre solubili riduce il colesterolo totale e LDL e riduce di pochissimo l'HDL; non ci sono effetti sulla concentrazione dei trigliceridi. L'incremento delle fibre solubili può contribuire in piccola parte alla terapia dietetica dell'ipercolesterolemia. I maggiori benefici derivanti da una maggior introito di fibre solubili, potrebbe derivare da un cambiamento nelle abitudini alimentare, risultante da una dieta che sia povera in grassi saturi e trans-insaturi e colesterolo e ricca di nutrienti protettivi come gli acidi grassi insaturi, minerali, folati e vitamine antiossidanti
in sintesi	Efficacia probabile nd : non determinato, l'articolo non riporta il dato