

Plantago sp. (psillio)– ipercolesterolemia Anderson 2000 - Meta-analisi

Obiettivo meta-analisi/patologie indagate	Valutare l'efficacia dello psillio (<i>Plantago psyllium</i> , o <i>P. afra</i>) (gruppo delle fibre solubili) utilizzato come integratore nelle diete povere di grassi in soggetti (uomini e donne) con ipercolesterolemia.
Coordinate bibliografiche	Anderson JW, Allgood LD, Lawrence A, Altringer LA, Jerdack GR, Hengehold DA, Morel JG, "Cholesterol-lowering effects of psyllium intake adjunctive to diet therapy in men and women with hypercholesterolemia: meta-analysis of 8 controlled trials", <i>Am. J. Clin. Nutr.</i> , 2000 Feb;71(2):472-9.
Disponibilità studio	full text online
N° studi clinici individuati	19
N° studi clinici selezionati	8
N° pz. trattati in tutti gli studi	n.d.
N° pz. selezionati	384
Demografia dei pz.	172 F 212 M; età compresa tra 24 e 82 anni
Sostanze attive utilizzate	Psillio (non meglio specificato)
Range delle dosi somministrate	10.2 g /die (3.4 g x 3 o 5.1 g x 2)
Range della durata dei trattamenti	Da 8 a 26 settimane
Range dei risultati	Variazione in mmol/L rispetto ai valori di partenza Colesterolo totale: - 0.272 ± 0.032; LDL: - 0.298 ± 0.029 HDL: - 0.013 ± 0.009 Trigliceridi: 0.064 ± 0.029
Conclusioni	Lo psyllium riduce significativamente il colesterolo sierico totale (4%) e il colesterolo LDL (7%) ed il rapporto LDL/HDL; non si osservano effetti sulla

	trigliceridemia e sul colesterolo HDL
In sintesi	Efficacia probabile
	n.d.: non determinato, l'articolo non riporta il dato

Note rilevanti:

Effetti collaterali: talvolta i comuni gastrointestinali (flatulenza, dolori, addominali, diarrea, dispepsia, nausea)