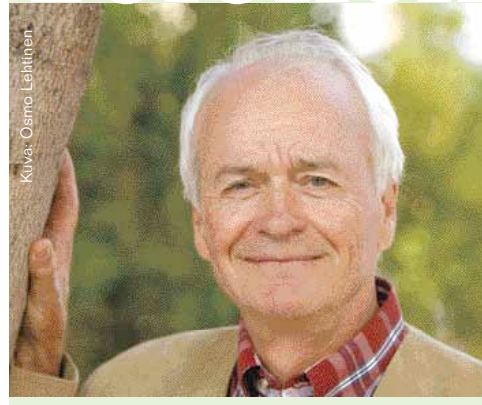


# Berberiini voi korvata kolesterolilääkkeet

Kansainvälisten, kliinisten tutkimusten mukaan berberiini on tehokas veren rasva-arvojen alentaja. Moni käyttäjä huomaa berberiinin vaikutukset kaventuneena keskivartalona.



Kuva: Osmo Lehtinen

Noin 650 000 suomalaista syö kolesterolia alentavia statiinilääkkeitä. Valitettavan suuri osa heistä, noin 130 000 kärsii näiden lääkkeiden sivuvaikutuksista. Haitat ovat yleisimpiä ikääntyvien keskuudessa. Lääkkeiden tilalle suosittelut berberiiniä, joka on tehokkaampaa ja turvallisempaa.

Statiinien yleisimpiä haittoja ovat lihas kivut ja lihasten heikentyminen, uni- ja muistihäiriöt sekä maksa- haima- ja munuaisvauriot. Uusien tutkimusten mukaan statiinit lisäävät myös tyypin 2 diabeteksen riskiä ja ne jouduttavat sydämen sepelvaltimoiden kalkkiutumista. Nämä havainnot ovat yllättäneet asiantuntijatkin, sillä lääkityksenhän pitäisi nimenomaan ehkäistä valtimotautien etenemistä.

Näistä syistä sydänlääkärit etsivät nyt kuumeisesti turvallisia vaihtoehtoja statiinilääkkeille.

## Berberiini alentaa myös kohonnutta homokysteiiniä

Vuonna 2004 julkaistiin maailman ensimmäinen kliininen tutkimus, jossa berberiini alensi potilaiden kohonneita rasva-arvoja. Kokonaiskolesteroli aleni kolmessa kuukaudessa keskimäärin 29 %, LDL-kolesteroli 25 % ja triglyseridit 35 %. Tulokset raportoi laatulehti *Nature Medicine*. Se käynnisti vilkkaan tutkimustoiminnan eri puolilla maailmaa berberiinin terveysvaikutusten selvittämiseksi.

Eläinkokeissa kävi ilmi, että berberiini lisää maksassa LDL-kolesterolin vastaanottimia (reseptoreja), jotka poistavat kolesterolia verenkierrosta. Lisäksi berberiini alentaa kohonnutta homokysteiiniä, joka myös on valtimotaudin riskitekijä. Näiden tietojen pohjalta berberiiniä on tutkittu ihmisillä kliinisissä testeissä, jotka puoltavat sen käyttöä lääkkeiden sijasta tai lisänä.

## Suojelee kasveja tauteja vastaan

Berberiiniä valmistetaan useista kasveista. Sen lähteitä ovat mm. *Berberis aristata*, *Berberis vulgaris* ja *Berberis aquifolium* -kasvit. Berberiini on alkaloidi, joka suojelee kasveja tauteja vastaan. Sitä on käytetty ammoisista ajoista myös ihmisten sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa. Berberiini on ollut suosittu lääkekasvi yli 3000 vuotta Kiinassa, Koreassa, Intiassa ja Amerikan intiaanien keskuudessa.

## Italialaiset sydänlääkärit saaneet erinomaisia tuloksia berberiinillä

Noin 30 prosenttia potilaista lopettaa statiinien käytön 6–7 kuukauden kuluessa, koska ne eivät sovi kaikille, etenkin ikääntyville ihmisille, kirjoittavat Rooman IRCCS San Raffaele -tutkimuslaitoksen ja Napolin yliopistosairaalan sydänlääkärit. Tästä syystä he ovat tutkineet berberiiniä, joka on Italiassa suosittu ravintolisä.

Satunnaistettuun, ajassa etenevään sokkotutkimukseen valittiin kahdeksankymmentä yli 75-vuotiasta potilasta, joiden veren kohonnutta kolesterolia oli hoidettu statiineilla. Kaikki olivat joutuneet lopettamaan niiden käytön ikävien sivuvaikutusten vuoksi. Potilaat arvottiin kahteen 40 henkilön ryhmään, joista toinen sai vuoden ajan päivittäin lumetta ja toinen ravintolisää, joka sisälsi 500 mg berberiiniä, 10 mg polikosanolia, 200 mg punariisiä, 200 µg foolihappoa, 2 mg ubikinonia ja 0,5 mg astaksantiinia. Potilaat tutkittiin alussa ja uudelleen 3, 6 ja 12 kuukauden kuluttua. Kaikki pysyivät mukana ja noudattivat ohjeita koko vaikutusjakson loppuun asti.

Ravintolisähoito alensi kokonaiskolesterolia keskimäärin 20 %, LDL-kolesterolia 31 % ja triglyseridejä 10 %. HDL-kolesterolissa ei havaittu merkittävää muutosta. Verensokeri aleni keskimäärin viisi ja insuliiniresistenssi (HOMA-IR) kymmenen prosenttia. Maksan ja munuaisten toiminnoissa ei ilmennyt mitään haittoja. Lieviä ja ohimeneviä haittoja raportoi seitsemän ravintolisä- ja neljä lumeryhmään kuulunutta henkilöä.

## Uutta tutkimusnäyttöä tulee jatkuvasti

Muut italialaiset kliiniset tutkimukset vahvistavat asiaa. Genovan yliopistossa lastenpsykiatria erikoistuva tohtori Li-

via Pisciotta osoitti, että pelkkä 500 mg:n berberiinitabletti päivässä alentaa kohonnutta kolesterolia, jopa tehokkaammin kuin etsetimibi-niminen lääke (10 mg). Sitä käytetään joko yksinään tai yhdessä statiinien kanssa pienentämään veren kokonais- ja LDL-kolesterolin pitoisuutta.

Etsetimibin yhdistäminen pieneen statiiniannokseen voi alentaa kolesterolia jopa 60 %. Suomessa etsetimibi tuli 1.4.2012 Kelan rajoitetusti erityiskorvaamaksi. Yleisimmät etsetimibin sivuvaikutukset ovat päänsärky, vatsakivut ja ripuli.

Pisciottan työryhmän uudemmassa tutkimuksessa aineistona oli 228 potilasta, joiden kolesteroli oli ollut koholla ja sitä oli hoidettu statiineilla. Joka viiden potilaan lääkitys oli jouduttu lopettamaan sivuvaikutusten vuoksi. Lisäksi tässä yhteydessä tutkittiin 30 henkilöä, jotka potivat geenitutkimuksin varmentua perinnöllistä tautia, familiarista hyperkolesterolemiaa (HeFH), jossa kolesterolilukemat ovat hyvin suuria. Osa potilaista sai pelkkää ravintolisähoitoa, osa etsetimibiä ja osa niiden yhdistelmää. Berberiini- ja etsetimibihoitoon alensi LDL-kolesterolia keskimäärin vielä 11 prosenttia siitä, mihin pelkällä lääkkeellä oli päästy.

Toisistaan riippumattomien lääkäri-ryhmien tutkimukset siis osoittavat, että berberiini voi yksin tai yhdessä kolesterolilääkityksen kanssa korjata veren rasvaprofiilia, vähentää lääkityksen tarvetta tai korvata sen kokonaan. Näin voidaan vähentää ja välttää lääkkeiden aiheuttamia ikäviä sivuvaikutuksia.

Ja kaiken lisäksi, berberiinillä on monipuolisia hyviä terveysvaikutuksia, joita kolesterolilääkkeillä ei ole. Berberiini vahvistaa sydänlihasta, parantaa insuliiniherkkyttä, alentaa suurentunutta veren sokeripitoisuutta, ehkäisee ja hoitaa masennusta ja Alzheimerin tautia sekä ehkäisee syöpää. Berberiinin tehokas ja turvallinen päiväannos on 0,5–1,5 grammaa eli 1–3 tablettia. ♦

Matti Tolonen