



NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE



Il portale rivolto ai professionisti della salute.
Notizie aggiornate e qualificate su nutrizione e integrazione alimentare



IPERTENSIONE E NUTRACEUTICI: INDICAZIONI EUROPEE



EFFETTI BENEFICI DELLE NOCI SUL MICROBIOTA



DIGIUNO INTERMITTENTE: NUOVE EVIDENZE



PROPRIETÀ SALUTISTICHE DEL LIEVITO



TERAPIE NATURALI IN NEUROPSICHIATRIA



PROFILO DI SICUREZZA DELLA CURCUMA

Ipertensione e nutraceutici: indicazioni europee

Definiti utili e sicuri, soprattutto nella pre-ipertensione, possono essere proposti sulla base di semplici criteri

■ Utili e sicuri, in particolare nelle condizioni di cosiddetta pre-ipertensione, ma non tutti con le medesime evidenze scientifiche e mai da utilizzare al posto dei farmaci, se non in aggiunta: lo ha ribadito la Società europea dell'ipertensione (Esh), in un position paper (*J Hypertens* 2020; online).

“Negli ultimi anni i dati ci suggeriscono che esiste una fascia di persone con valori compresi tra 130 e 139 mmHg per la massima e 85 e 89 mmHg per la minima, a rischio di sviluppare ipertensione negli anni, per i quali il trattamento farmacologico non è indicato e che potrebbero trarre benefici da altre strategie di intervento, quali appunto quelle cosiddette naturali - sottolineano

gli autori. Tre le categorie esaminate:

- ▶ alimenti (caffè, succo di melograno, tè verde e nero, karkadè, succo di barbabietola, sesamo),
- ▶ nutrienti (Omega-3, proteine e aminoacidi, calcio, magnesio, potassio, vitamine, fibre solubili);



**European
Society of
Hypertension**

► nutraceutici non-nutrienti (resveratrolo, flavonoli del cacao, isoflavoni di soia, estratto di aglio stagionato, lycopene, pycogenolo, acido alfa-lipoico, coenzima Q10, melatonina, taurina, biancospino e probiotici).

► Tra i primi, il succo di barbabietola è quello che presenta le evidenze di un effetto antipertensivo maggiormente convincenti. Buoni risultati anche per succo di melograno, karkadè e sesamo, benché gli studi a disposizione riguardino in particolare popolazioni medio-orientali. Da non escludere, comunque, l'impiego di bevande ricche in catechine quali tè verde e nero.

► Sul fronte nutrienti, magnesio, potassio e vitamina C si sono dimostrati efficaci nell'abbassare i valori pressori. Attenzione, però, all'impiego del potassio in soggetti con insufficienza renale avanzata o in terapia con diuretici risparmiatori di potassio.

► Per quanto riguarda il terzo gruppo, gli isoflavoni della soia sono particolarmente indicati nelle donne in post-menopausa, il resveratrolo nei soggetti con insulino-resistenza e la melatonina in chi presenta ipertensione notturna.



Così concludono gli autori: "L'approccio nutraceutico può essere proposto sulla base di questi semplici criteri: lieve aumento della pressione arteriosa, assenza di indicazione al trattamento farmacologico e inclusione del nutraceutico nell'elenco dei composti con efficacia dimostrata. Sulla base delle evidenze scientifiche, altre strade non sono praticabili, a meno di future ulteriori prove di validità".

Effetti benefici delle noci sul microbiota

Nutrire in maniera virtuosa il microbiota con il consumo regolare di noci

■ Una ricerca nata per chiarire se gli effetti benefici delle noci sul microbiota siano legate al contenuto di acidi grassi a partire dall'alfalinolenico (Ala), piuttosto che di fibre o altri composti ha dimostrato che un consumo regolare di noci contribuisce a migliorare il profilo del microbiota intestinale con benefici per la salute CV (*Journal of Nutrition*. nxz289, online).

I risultati di uno studio su 42 partecipanti sovrappeso/obesi hanno evidenziato che una dieta che comprendeva noci intere (57-99 g/die; 2.7% Ala) ha favorito la presenza di batteri intestinali generalmente associati a benefici per la salute, come la *Roseburia*, associata a funzioni di protezione della barriera intestinale, piuttosto che *Eubacteria eligens* e *Butyricoccus*.

In aggiunta, il consumo di noci ha messo in evidenza una correlazione positiva tra cambiamenti del microbiota e miglioramenti di alcuni fattori di rischio cardiovascolari. L'aumento della presenza di specie come *Eubacteria eligens* si è, infatti, rivelato in stretta correlazione con miglioramenti della PA così come la massiccia presenza di *Lachno-*

spiraceae con benefici su profilo lipidico e pressorio.

Questi risultati sono un esempio di come sia possibile nutrire in maniera virtuosa il nostro microbioma. Alimenti come le noci forniscono ai batteri intestinali una serie di nutrienti preziosi, come acidi grassi, fibre e composti bioattivi, un processo che può, inoltre, aiutare ulteriormente a generare metaboliti benefici per l'organismo.



Digiuno intermittente: nuove evidenze

“Dovrebbe far parte del nostro stile di vita ma è fondamentale evitare il fai da te”

■ Una review fa il punto sui risultati dei più importanti studi preclinici e clinici dedicati ai benefici della restrizione calorica (*NEJM 2019; 381: 2541-51*).

“Durante i periodi di digiuno, l'organismo cambia il modo in cui produce energia, passando dall'impiego di glucosio alla conversione di acidi grassi in corpi chetonici che diventano così il carburante principale per la maggior parte degli organi, a partire dal cervello”, sottolineano gli AA. Questo “switch metabolico”, se attivato periodicamente, comporta una serie di benefici per la salute dal momento che i corpi chetonici, oltre che benzina per le cellule, rappresentano anche potenti molecole di segnale per diversi processi metabolici. Due le macrocategorie di digiuno intermittente prese in considerazione dagli autori: digiuno a giorni alterni e alimentazione limitata nel tempo.

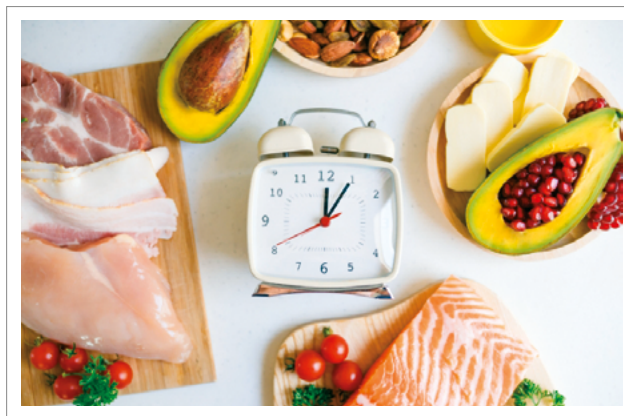
► La prima prevede una significativa restrizione calorica uno o più giorni a settimana (un esempio è il cosiddetto regime alimentare 5:2, ovvero due giorni di digiuno su sette).

► La seconda comporta il digiuno per un periodo determinato all'interno delle 24 ore giornaliere, come nel caso del regime più comune, il 16:8, che limita tutto l'apporto calorico a un periodo di non più di otto ore, lasciando a digiuno le altre 16.

In entrambi i casi le ore di restrizione che si ottengono sono quelle necessarie ad attivare lo switch metabolico dall'utilizzo di glucosio a quello dei corpi chetonici.

► Benefici

Secondo Mattson, neuroscienziato tra gli autori della ricerca, l'attivazione di questo interruttore è in grado di migliorare sia il controllo della glicemia sia la resistenza allo stress e sopprime i livelli di infiammazione tissutale per diversi periodi di tempo. Nell'articolo, inoltre, si evidenzia il digiuno intermittente abbia consentito di ridurre PA, frequenza cardiaca a riposo e livelli di lipidi nel sangue. Crescono le evidenze, poi, su come il digiuno intermittente possa modificare i fattori di rischio associati a obesità e diabete. Più recentemente, dati preliminari ne suggeriscono un ruolo sul miglioramento delle funzioni cognitive.



Proprietà salutistiche del lievito

In un convegno a Rimini sgombrato il campo da mistificazioni e luoghi comuni

■ Il lievito non fa male. Tutt'altro. Eppure, le sue qualità sono troppo poco conosciute. Svelarne le virtù è stato l'obiettivo del convegno “Lievito: una bella scoperta”, organizzato di recente a Rimini dal Gruppo Lievito da zuccheri di Assitol. A sgombrare il campo da mistificazioni e luoghi comuni, Michele Sculati, medico specialista in Scienza di alimentazione, professore a contratto all'Università di Milano-Bicocca: “È ormai dimostrato che il gonfiore addominale, frequentemente associato alla sindrome dell'intestino irritabile, ha altre origini rispetto al lievito. Tra queste, alterazioni del microbiota, dieta disordinata, sovrappeso, obesità, stress. Ci

si dimentica, purtroppo, che uno dei primi probiotici utilizzati dall'umanità è stato proprio il lievito e questa sua caratteristica apporta utili benefici al nostro organismo”. Secondo quanto riportato a Rimini, la letteratura scientifica, smontando un luogo comune diffusissimo, raccomanda oggi l'assunzione di lievito per ridurre il dolore addominale nei pazienti che soffrono di sindrome dell'intestino irritabile. Anche le linee guida per una sana alimentazione, da poco pubblicate dal Crea - Centro di ricerca alimenti e nutrizione, mettono in guardia sulle crociate anti-lievito e sul mito del “senza”.

Terapie naturali in neuropsichiatria

Presentata a Milano l'Accademia di terapia naturale in psichiatria e neurologia

■ Lo straordinario avanzamento della tecnologia avvenuto in questi ultimi 20 anni ha permesso di identificare i meccanismi d'azione di molte sostanze naturali utilizzate da tempo. Ciò ha determinato un'esplosione epocale dell'uso di queste molecole, ma non esistono regole precise di utilizzo dei prodotti. "Vi è la necessità di dare indicazioni precise a medici di famiglia e specialisti su come utilizzarli anche in associazione ai farmaci già nell'armamentario terapeutico" - spiega **Giovanni Biggio**, Neuropsicofarmacologo, Università di Cagliari.

Nasce su questi presupposti a Milano l'"Accademia di terapia naturale in psichiatria e neurologia (Atnpn)", con l'obiet-

tivo di promuovere lo sviluppo responsabile delle terapie naturali in ambito neuropsichiatrico - illustra **Emilio Sacchetti**, Emerito di Psichiatria, Università degli studi di Brescia. Nei programmi, corsi di formazione, aggiornamento e informazione rivolti sia ai professionisti della salute, sia ai cittadini; promozione di ricerche di base e cliniche ed elaborazione di criteri guida per un disciplinare di qualità delle Tnpn e per la certificazione dei prodotti in commercio secondo tali criteri.



Attraverso il presente QR-Code è possibile ascoltare con tablet/smartphone il commento di Giovanni Biggio

Profilo di sicurezza della curcuma

Dopo i casi di epatite non infettiva è opportuna una puntualizzazione sulla sua sicurezza

■ La quantità di ricerche pre-cliniche e cliniche fa di questo ingrediente botanico uno dei più studiati al mondo e sulla base delle evidenze scientifiche si può

affermare che il profilo di sicurezza della curcuma è molto alto - spiega **Giovanni Musso**, Ospedale Humanitas Gradenigo, Torino.

Per quanto riguarda in particolare la sicurezza epatica, la curcumina è studiata in tutto il mondo da anni in decine di modelli sperimentali come trattamento per la protezione del fegato verso danno chimico, dato per esempio dall'abuso di alcol. Come indicazione generale va ribadito che gli integratori di origine botanica devono essere preferibilmente consigliati dal medico o dal farmacista, che sono in grado di verificare le condizioni generali del soggetto, analizzare le eventuali terapie o integrazioni già in corso per valutare le possibili interazioni e identificare la più efficace posologia.



Attraverso il presente QR-Code è possibile ascoltare con tablet/smartphone il commento di Giovanni Musso

Nutrientiesupplementi.it è un progetto editoriale di iFarma Editore Srl, nato con l'obiettivo di favorire, presso gli operatori sanitari, una corretta e documentata informazione scientifica su ciò che riguarda l'ambito della nutrizione e dell'integrazione.

Direttore editoriale: Dario Passoni • **Direttore responsabile:** Nicola Miglino

Per ricevere gratuitamente la newsletter settimanale: www.nutrientiesupplementi.it • info@nutrientiesupplementi.it