



# NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE



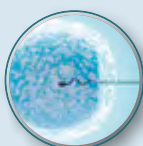
Il portale rivolto ai professionisti della salute.  
Notizie aggiornate e qualificate su nutrizione e integrazione alimentare



## SCLEROSI MULTIPLA: CON DIETA MEDITERRANEA, QUADRI CLINICI MENO SEVERI



## MALATTIA DA REFLUSSO, DIETA VEGANA UTILE RIMEDIO



## FECONDAZIONE ASSISTITA: ECCO GLI AIUTI DA DIETA E INTEGRAZIONE

## Sclerosi multipla: con dieta mediterranea, quadri clinici meno severi

Esiste una relazione tra aderenza alla **Dieta mediterranea** (Dm) e migliore quadro clinico in caso di **Sclerosi multipla** (Sm). Questi i risultati di uno studio osservazionale pubblicato di recente su *Nutrients*, in cui si sottolinea come siano, a questo punto, necessari approfondimenti per verificare il rapporto causa-effetto. Ne abbiamo parlato con **Monica Guglielmetti**, del dipartimento di Sanità pubblica, medicina sperimentale e forense dell'Università di Pavia, coordinatrice della ricerca.

### ► D.ssa Guglielmetti, da quali premesse nasce l'idea del vostro studio?

Questo studio nasce all'interno di un contesto più ampio, volto a indagare la relazione tra dieta e sclerosi multipla. Infatti, è ormai noto che l'alimentazione sia uno tra i fattori ambientali che influenzano patogenesi e progressione del-

la Sm. Non esistono però, attualmente indicazioni universalmente condivise a favore o meno di **uno specifico pattern dietetico** per questa patologia. In un nostro studio precedente, avevamo riscontrato un maggior rischio di Sm negli individui che avevano un maggior consumo di **alimenti ultra-processati** o UPFs. La Dieta mediterranea è caratterizzata da un basso contenuto di UPFs ed è nota sia per gli effetti benefici su diverse patologie neurologiche e neurodegenerative su base infiammatoria, proprio come la Sm. Abbiamo quindi analizzato gli studi presenti in letteratura sulla relazione tra MedDiet e Sm riscontrando diverse revisioni narrative, ma pochi studi osservazionali e di intervento. Abbiamo quindi programmato lo studio delle abitudini alimentari di un gruppo di pazienti con Sm seguiti presso il **Centro sclerosi multipla dell'Irccs Mondino di Pavia**, in particolare valutando il loro livello di aderenza alla

Dieta mediterranea, per comprendere se quest'ultimo potesse essere legato alla severità di malattia.

► **Che tipo di ricerca avete condotto?**

Abbiamo condotto uno studio osservazionale trasversale mirato a valutare con un questionario di frequenza di consumo, quali fossero le abitudini alimentari di 106 persone con Sm arruolate presso l'Irccs Mondino di Pavia. Ovviamente, è stato chiesto ai partecipanti di non modificare in alcun modo ciò che consumavano, ma di riportare quante volte al giorno, a settimana o nel mese consumassero degli specifici alimenti. È come se avessimo fatto una **fotografia istantanea delle loro abitudini**, per cercare di capire se ci fossero differenze, in particolare a livello di aderenza alla Dieta mediterranea tramite il Medi-Lite score e, in caso affermativo, se fossero in qualche modo legate alla severità di malattia. Lo studio è stato condotto in collaborazione con l'Irccs Fondazione Mondino di Pavia, nelle persone di **Roberto Bergamaschi** ed **Eleonora Tavazzi**, l'Università di Catania con **Giuseppe Grosso** e la King Saud University, con **Wahidah Al-Qahtani**.

► **Quali evidenze sono emerse dall'analisi dei dati?**

I risultati più importanti sono principalmente due. In primis, abbiamo trovato che i partecipanti con maggior aderenza alla Dm avevano una **probabilità circa sei volte superiore** di avere una forma di malattia meno severa rispetto a coloro che avevano abitudini alimentari più lontane dal modello mediterraneo. Si parla quindi del 600% di probabilità in più. In secondo luogo, indagando in modo



più approfondito se questo effetto potesse essere legato a un componente specifico della Dm quali, per esempio, cereali integrali, frutta e verdura, non abbiamo trovato una significatività statistica. Questo avvalorava l'ipotesi che il risultato sia dovuto all'**effetto della dieta nel suo insieme** e non a uno specifico alimento o gruppo di alimenti.

► **Quali i limiti dello studio?**

Sicuramente il fatto che per la tipologia di studio, non possiamo trarre delle **conclusioni di causa-effetto** tra abitudini alimentari e severità di malattia. Cioè, non possiamo dire con certezza se la maggior aderenza al pattern dietetico mediterraneo sia la causa di una minor severità della sclerosi multipla o se, al contrario, le persone con una forma meno grave di malattia tendano di più a aderire a questo modello dietetico. Possiamo solo affermare che esiste una relazione tra questi due fattori. Inoltre, la numerosità campionaria è relativamente bassa e proveniente da un'unica area geografica, quella lombarda, per cui non è possibile generalizzare i risultati ottenuti a tutte le persone affette da sclerosi multipla.

► **Quali conclusioni se ne possono trarre?**

Possiamo concludere che **esiste una relazione tra aderenza alla Dm e severità di malattia**, in cui una maggior aderenza a questo modello è associata a minor gravità di Sm. Inoltre, qualunque sia la relazione causale tra questi due fattori, sembra che non sia dovuta all'effetto di un particolare componente del pattern mediterraneo ma al regime stesso nel suo complesso.

► **Quali scenari di aprono su questo fronte e quali i filoni di ricerca più promettenti da indagare?**

I risultati sottolineano la necessità di approfondire ulteriormente questa relazione, in particolare con studi di intervento su dieta e sclerosi multipla. Noi stiamo programmando e speriamo di avviare presto uno studio di questo tipo. Le criticità da affrontare sono certamente molte, dall'analisi più dettagliata dei meccanismi d'azione, agli effetti a lungo termine su altri parametri della malattia. Come detto all'inizio, la **relazione tra dieta e sclerosi multipla è ancora poco** esplorata. Il nostro studio è certamente un buon inizio, sono necessarie molte ricerche in questo settore, non soltanto riguardanti la Dieta mediterranea, ma anche altri modelli dietetici.

*Nicola Miglino*

*Fonte: Nutrients 2023, 15 (18), 4009*

## Malattia da reflusso, dieta vegana utile rimedio

■ **Dieta vegana** come possibile opzione nella cura della Malattia da reflusso gastroesofageo (**Gerd**). A suggerirlo, i risultati di un'indagine pubblicata di recente su *Nutrients*. Ce li racconta **Luciana Baroni**, presidente della Società scientifica di nutrizione vegetariana (**Ssnv**), medico specialista in Neurologia e Geriatria, tra gli Autori della ricerca.

### ► D.ssa Baroni, da quali premesse nasce l'idea del vostro studio?

L'idea nasce dal desiderio di indagare alcune caratteristiche della popolazione italiana mettendole in relazione con lo stile alimentare. Alla luce delle poche premesse sugli effetti del cibo presenti in letteratura su alcuni topic, abbiamo voluto indagare anche situazioni cliniche specifiche, tra cui i sintomi correlati alla Gerd.

### ► Che tipo di ricerca avete condotto?

I dati pubblicati fanno parte di un'ampia indagine trasversale (**Invita - Investigation on Italians' habits and health**, [www.studioinvita.it](http://www.studioinvita.it), ndr) condotta online e ancora in corso, volta a raccogliere informazioni su dieta, stile di vita e salute della popolazione italiana. L'indagine, concepita da Società scientifica di nutrizione vegetariana-Aps in collaborazione con l'Università di Pisa, è stata lanciata a luglio 2022. A maggio 2023, data di prima estrazione dati, all'indagine avevano partecipato oltre 4.300 soggetti, ma coloro che avevano compilato i questionari per valutare la presenza di sintomi da Gerd e sulla qualità della vita sono stati **poco più di mille**. Su questo campione abbiamo effettuato le analisi statistiche.

### ► Quali evidenze sono emerse?

Il confronto tra i 402 soggetti, corrispondenti al 37,3% del campione, che avevano escluso tutti i cibi animali dalla propria dieta, cioè vegani e i 675 che avevano mantenuto nella dieta cibi animali di qualunque tipo, quindi latte-ovo-vegetariani e onnivori, ha permesso di evidenziare come la dieta vegana fosse associata a un **rischio più che dimezzato** di presentare sintomi riferibili a Gerd quali piroisi, rigurgiti e dolore toracico.

### ► Che conclusioni se ne possono trarre?

Dai risultati di questo studio si può ipotizzare che una dieta priva di cibi animali risulti protettiva nei confronti dei sintomi correlati al Gerd

### ► Quali possono essere i limiti dello studio?

Il disegno dello studio è trasversale, e quindi permette di stabilire la presenza di associazioni ma **non di un rapporto di causalità**. Inoltre, i dati sono autoriferiti. Tuttavia, riteniamo che l'ampio campione di soggetti vegani sia un importante punto di forza, oltre al fatto che esistono in letteratura pochi studi su questo topic.

### ► Quali scenari di aprono su questo fronte e quali i filoni di ricerca più promettenti da indagare?

Naturalmente questi dati andranno confermati da altri studi, soprattutto studi con maggior forza dell'evidenza come quelli prospettici o di intervento. Tuttavia, anche se preliminari, questi risultati sono in accordo con i pochi studi sull'argomento presenti in letteratura e aprono spazio alla possibilità di un **approccio terapeutico non farmacologico** al trattamento dei sintomi da Gerd.

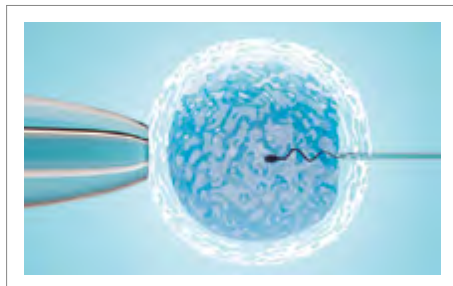
Nicola Miglino

Fonte: *Nutrients* 2023, 15 (22), 4725



## Fecondazione assistita: ecco gli aiuti da dieta e integrazione

■ Una review da poco pubblicata su *Reproductive biomedicine on line* ha cercato di fare luce sulle **strategie nutrizionali** più efficaci nel garantire maggiore successo a un intervento di fecondazione assistita. Va diffondendosi, infatti, un uso, spesso anche fuori controllo medico, di integratori e gli stessi ricercatori si interrogano su quali nutrienti siano i più



indicati nel supportare le diverse fasi del percorso. Autore della review, **Roger Hart**, docente di Medicina della riproduzione presso l'Università dell'Australia occidentale.

“Chi si occupa di fertilità è impegnato ogni giorno in una perenne ricerca di soluzioni che migliorino la capacità di stimolazione di una donna sottoposta a un ciclo di fecondazione in vitro per aiutarla a concepire”, sottolinea Hart. **“Dieta e integratori alimentari** sono tra gli argomenti più trattati tra i colleghi quando si parla di interventi adiuvanti su questo fronte. Da qui, l'idea di una **revisione sistematica** di quanto presente in letteratura”.

Gli integratori alimentari analizzati nello studio, insieme a diverse diete, sono stati: **deidroepiandrosterone (Dhea), melatonina, coenzima Q10 (CoQ10), carnitina, selenio, vitamina D, mio-inositolo, Omega-3, erbe cinesi**.

Il primo dato che emerge è che il miglior approccio nutrizionale sarebbe quello di adottare una **Dieta mediterranea** durante il ciclo di fecondazione assistita.

“L'evidenza a favore della Dieta mediterranea è molto forte, grazie al supporto di robusti studi clinici randomizzati che mostrano benefici sia sullo sviluppo dell'embrione che sull'esito della gravidanza”, dice Hart. **“Le caratteristiche favorevoli** sono rappresentate dall'elevato apporto di frutta e verdura, cereali integrali, legumi, noci, pesce e oli monoinsaturi o polinsaturi, e quello limitato di alimen-

ti altamente trasformati. Parliamo di una dieta ricca di vitamine del gruppo B, antiossidanti, acidi grassi polinsaturi Omega-3 e fibre e povera di grassi saturi, zucchero e sodio.”.

Sul fronte integratori, **Dhea e CoQ10** hanno evidenze di efficacia rispetto ai controlli sulla stimolazione ovarica prima dell'inizio del ciclo. Lo stesso CoQ10 si segnala positivamente, anche se non è chiaro se sia più indicato alle donne in età matura, piuttosto che a quelle con scarsa risposta alla stimolazione ovarica o sviluppo embrionale non soddisfacente.

Benefici emergono per la **melatonina**, anche se non è chiaro in quali casi e con quali dosaggi. I primi dati promettenti sull'uso del **resveratrolo** nella follicologenesi e in contesti di scarso sviluppo embrionale richiedono ulteriori approfondimenti, sebbene il resveratrolo sembri avere un effetto dannoso sull'endometrio. Non vi sono prove a sostegno dell'uso della **L-carnitina**, mentre per gli **Omega-3**, emerge un ruolo nel migliorare i risultati clinici e la qualità dell'embrione. In caso di sindrome dell'ovaio policistico, utile il mio-inositolo, sebbene anche in questo caso il regime posologico non sia definito. Da chiarire, infine, il ruolo della **vitamina D**.

**Così conclude Hart:** “Un semplice approccio nutrizionale per favorire il concepimento tramite fecondazione in vitro sarebbe l'adozione di una dieta di tipo mediterranea. L'uso di CoQ10 e Dhea prima di iniziare un ciclo può essere utile nei casi con già una precedente scarsa risposta alla stimolazione ovarica, mentre l'integrazione con Omega-3 può effettivamente migliorare alcuni risultati clinici ed embriologici”.

Nicola Miglino

Fonte: RBMO VOLUME 48 ISSUE 3 2024

**Nutrientesupplementi.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.nutrientesupplementi.it](http://www.nutrientesupplementi.it) • [info@nutrientesupplementi.it](mailto:info@nutrientesupplementi.it)