



NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE



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



ALLA SCOPERTA DELLO SHILAJIT, LA NUOVA MODA DEI VIP



RESTRIZIONE CALORICA CONTRO L'IPERTENSIONE



CEREALI INTEGRALI E TUMORI GASTROINTESTINALI



MICROBIOTA INTESTINALE E RISPOSTA A COVID-19

Alla scoperta dello Shilajit, la nuova moda dei Vip

Il secolare utilizzo nella medicina indiana lo rendono una sostanza minerale di grande interesse

■ Se si studia la medicina ayurvedica ci si imbatte nello shilajit, una sostanza che sta spopolando, secondo le cronache, tra le star di Hollywood piuttosto che tra gli emiri di Dubai, ignota però ai più.

Si tratta di un prodotto naturale catramoso con un caratteristico odore balsamico e dal sapore di incenso bruciato. Per ora la natura sorprendentemente simile dei principali costituenti attivi e la sua grande abbondanza all'interno delle rocce ad alta quota e in luoghi non raggiungibili dagli animali terrestri indicano che lo shilajit è derivato dalle rocce. Probabilmente, il "cuore attivo" dello shilajit è costituito da dibenzo- α -pironi e metaboliti correlati, triterpeni, piccoli peptidi costituiti da aminoacidi non proteici, alcuni lipidi fenolici, piccoli tannoidi, acido fulvico. Nel

2004 sono state inoltre trovate altre molecole attive uniche: shilajityl acetato, shilajitol, shilacatechol, shilaxanthone, shilanthranil e naphsilajitone.

L'acido fulvico sembra essere la sostanza chiave per le sue proprietà antiossidanti e antinfiammatorie che l'hanno reso protagonista di diversi studi in ambito neurologico e gastroenterologico, nella fattispecie nell'area dell'Alzheimer, delle malattie infiammatorie croniche dell'intestino e del diabete.

Sulla base degli studi attualmente disponibili, la bioattività dello shilajit manca di valutazione scientifica e documentazione sistematica, ma le sue proprietà e il suo secolare utilizzo nella medicina indiana lo rendono una sostanza minerale di grande interesse.



Descritto nella letteratura tradizionale indiana e tibetana è per lo più sconosciuto in Occidente. Secondo la tradizione indiana esercita un'azione tonica, lassativa, espettorante, diuretica, anti-biliare, immunomodulante e antipertensiva quando ingerito e agisce come anti-settico, analgesico, disostruente e germicida per via topica.

Viene somministrato con il latte per controllare il diabete e insieme a *Commiphora wightii* (Arn.) Bhand. (gugulu) per il trattamento delle fratture.

Oggi lo shilajit è disponibile sul mercato come uno degli ingredienti in varie formulazioni erborominerali sia nei prodotti tradizionali sastrici che in quelli brevettati Otc, ma la quantità di erbe e minerali all'interno dei prodotti rendono ardua la standardizzazione della formulazione e difficile studiarne l'efficacia.

► La letteratura

Nel 2003 uno studio clinico ha mostrato il suo effetto sull'attività antiossidante nei diabetici: a 61 diabetici è stato somministrato in due capsule (500 mg ciascuna) 2/die per 30 giorni. Il trattamento ha mostrato una significativa diminuzione dei valori di malondialdeide e un aumento dei valori di catalasi.

È stato scoperto che lo shilajit puro integra il potenziale litico dei linfociti attivati e produce citotossicità mediata dalle cellule T.

Studi clinici su pazienti affetti da Hiv hanno rivelato un netto miglioramento dei sintomi e un aumento della conta delle cellule Cd4 e Cd8.

In volontari sani di età compresa tra 45 e 55 anni è stato valutato il suo effetto sull'ormone androgeno maschile (250 mg 2/die), rivelato un aumento significativo del testosterone totale e libero e del deidroepiandrosterone.

Restrizione calorica contro l'ipertensione

Riduzione dei livelli di PAS e PAD e sul danno d'organo con la restrizione calorica

■ La restrizione calorica riduce la comparsa di ipertensione arteriosa e migliora la disfunzione endoteliale, ritardando l'insorgenza di cardiopatie e malattie neurodegenerative attraverso la riduzione di massa grassa, valori sistolici e diastolici, produzione di radicali liberi e stress ossidativo.

Queste le conclusioni di una review condotta da un gruppo di ricercatori dell'Università Tor Vergata di Roma (*Nutrients* 2021, 13; 274).

Per restrizione calorica si intende una riduzione giornaliera di assunzione di calorie senza incorrere in malnutrizione e senza escludere nessun nutriente. Anche se ancora non standardizzata, generalmente per restrizione calorica si intende un regime alimentare al di sotto delle 1.800 Kcal giornaliere per un periodo definito di tempo.

Nicola Di Daniele, ordinario di Medicina Interna presso



l'ateneo capitolino e prima firma dello studio, suggerisce alcune raccomandazioni.

► **Raccomandazioni**

“Questi approcci dietetici andrebbero considerati come una strategia terapeutica innovativa per tutti i pazienti ipertesi, specialmente quelli sovrappeso e obesi, con sindrome metabolica, quelli refrattari alla terapia, anche combinata, e quelli con ipertensione secondaria, dove un corretto approccio nutrizionale si è dimostrato efficace nel ridurre i valori pressori, anche dopo un breve periodo di tempo. Il corretto utilizzo di questi nuovi approcci dietetici permette, oltre che un buon controllo

della pressione arteriosa, un miglioramento della funzione endoteliale vascolare, dei parametri metabolici e di quelli infiammatori, i quali a loro volta, permettono una prevenzione del danno d'organo e del rischio cardiovascolare mediato dall'ipertensione arteriosa stessa.

Trial clinici randomizzati su ampie popolazioni di studio saranno fondamentali per chiarire definitivamente il ruolo della restrizione calorica nell'ipertensione arteriosa e nel rischio cardiovascolare.

Attualmente, ci sono pochi studi sugli effetti della dieta a restrizione calorica a lungo termine e sarebbe consigliabile eseguire studi osservazionali con follow-up più lungo”.

Cereali integrali e tumori gastrointestinali

Almeno metà dei cereali consumati dovrebbe essere di tipo integrale

■ Il consumo di cereali integrali rappresenta una valida strategia per garantire il benessere del tratto gastrointestinale a lungo termine e ridurre il rischio di insorgenza di cancro, soprattutto quello del colon-retto. La conferma da una recente review (*Nutrients* 2021, 13: 81).

“Come dimostrato da numerosi studi epidemiologici e interventistici, il loro consumo è strettamente associato a un ridotto rischio di numerose malattie croniche, tra cui obesità, malattie cardiovascolari, diabete di tipo II, sindrome metabolica e diversi tipi di cancro, in particolare quelli del tratto gastrointestinale, principale focus della nostra review” - spiega **Valeria Gasperi**, ricercatrice di Biochimica presso il dipartimento di Medicina sperimentale dell'Università Tor Vergata di Roma, tra gli autori della revisione.

► **Colon-retto: cosa è emerso**

“Dall'analisi dei dati abbiamo osservato che consumi elevati di cereali integrali sono associati in maniera significativa a un diminuito rischio di insorgenza del tumore. Per dare un esempio concreto, nel 2017 il *World cancer research fund international continuous update project* ha riportato su *Annals of oncology* una diminuzione del 17% del rischio di cancro al colon-retto assumendo giornalmente 90 g di cereali integrali. Un dato interessante è inoltre emerso da uno studio cinese pubblicato nel 2019 su *Asia pacific journal of clinical nutrition*. Dal confronto delle abitudini alimentari tra i



soggetti deceduti e quelli sopravvissuti dopo 10 anni di follow-up, è stato osservato che il quantitativo di cereali integrali consumato dal gruppo con peggiore prognosi - meno di 7 gr/die - era inferiore rispetto a quello con la maggiore sopravvivenza, ≥ 17.9 gr/die. Sebbene lo studio sia stato condotto su un campione di soli 352 soggetti affetti da cancro al colon-retto, tuttavia i dati risultano essere molto incoraggianti e supportano il ruolo della corretta nutrizione come terapia coadiuvante per la cura delle malattie. È bene precisare che alcun effetto negativo è stato osservato per l'assunzione di cereali raffinati”.

Microbiota intestinale e risposta a Covid-19

La composizione del microbiota intestinale è differente tra i pazienti con e senza malattia

■ Varietà e quantità dei batteri intestinali possono incidere sulla gravità di Covid-19 e sulla risposta del sistema immunitario all'infezione (*Gut* 2021; 70: 698-706). Non solo: una situazione di disbiosi può avere anche ricadute nel post-Covid.

In una ricerca osservazionale gli studiosi hanno prelevato campioni di sangue e feci e valutato le cartelle cliniche di 100 pazienti ospedalizzati per Covid-19 e da 78 persone sane che stavano prendendo parte a uno studio sul microbiota prima della pandemia.

► Risultati

Il totale di 274 campioni ha messo in evidenza come la composizione del microbiota intestinale risultasse significativamente differente tra i pazienti con e senza malattia, indipendentemente dal fatto che fossero stati trattati con farmaci, antibiotici compresi. I pazienti Covid presentavano quantità decisamente più abbondanti di *Ruminococcus gnavus*, *Ruminococcus tor-*

ques e *Bacteroides dorei* rispetto ai soggetti sani, mentre erano deficitari di *Bifidobacterium adolescentis*, *Faecalibacterium prausnitzii* ed *Eubacterium rectale*, note per la loro azione sul sistema immunitario. Inoltre, basse quantità di *F. prausnitzii* e *Bifidobacterium bifidum* sono risultate correlate alla gravità dell'infezione. Altro aspetto interessante: il numero di questi batteri benefici è rimasto basso anche nei campioni raccolti fino a 30 giorni dopo però la guarigione.

L'analisi dei campioni ematici ha poi evidenziato come lo squilibrio microbico riscontrato nei pazienti Covid si associasse anche a livelli elevati di citochine infiammatorie e di marker di danno tissutale, come la proteina C-reattiva e alcuni enzimi, suggerendo che il microbioma intestinale potrebbe influenzare da una parte la risposta del sistema immunitario all'infezione e, dall'altra, la gravità e l'esito della malattia.

► Commento

I dati della ricerca consentono di ipotizzare che uno stato di disbiosi potrebbe contribuire agli effetti immunocorrelati nel post-Covid.

Certo, questo è uno studio osservazionale e, in quanto tale, non consente di trarre conclusioni dirette su una correlazione causa-effetto, così come è noto che il microbiota intestinale varia ampiamente tra le diverse popolazioni e, pertanto, i cambiamenti osservati potrebbero non essere trasferibili in automatico ad altri pazienti Covid.

Crescono dunque le evidenze sul fatto che i microbi intestinali giocano un ruolo nelle malattie infiammatorie intra o extra-intestinali. Rafforzare la presenza di specie batteriche intestinali benefiche impoverite dall'infezione di Sars-coV-2 potrebbe rappresentare una nuova strada per mitigare la gravità della malattia.



Nutrientisupplementi.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.nutrientisupplementi.it • info@nutrientisupplementi.it