



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



## MALATTIE AUTOIMMUNI: EVIDENZE DI PROTEZIONE LONG-TERM PER GLI OMEGA-3



## SALUTE E LONGEVITÀ: CONFERME SU NATURE PER LA DIETA MIMA-DIGIUNO



## CONSUMO DI LATTE SE INTOLLERANTI: STRATEGIA IRRAGIONEVOLE? NON SEMPRE



## IN ITALIA DIMINUISCONO I RISCHI DA CARENZA DI IODIO

## Malattie autoimmuni: evidenze di protezione long-term per gli Omega-3

La supplementazione con acidi grassi **Omega-3** è più protettiva, col passare degli anni, della **vitamina D** nei confronti delle **malattie autoimmuni** (Ad). Questa la conclusione di uno studio osservazionale su una popolazione di circa 20 mila individui che avevano partecipato al **trial Vital**, condotto per 5 anni, con l'obiettivo di valutare gli effetti di Vitamina D e Omega-3 nella prevenzione di malattie cardiovascolari e cancro. Il risultato evidenziò una riduzione del rischio di Ad del **22%** con la vitamina D e del **15%** con l'impiego degli Omega-3, in quest'ultimo caso dato definito non statisticamente significativo. I ricercatori hanno poi voluto vedere i risultati a due anni di distanza dall'interruzione del trattamento, prendendo in esame circa 20 mila partecipanti del Vital. I dati, pubblicati di recente su *Arthritis & Rheumatology*, hanno rivelato 514 casi di Ad. Andando a vedere i sottogruppi di trattamento (il disegno del Vital era 2x2, ovvero i gruppi seguivano un periodo con un

determinato trattamento per poi incrociarsi), i risultati hanno evidenziato come con la vitamina D non si fosse persa tutta la protezione a due anni, a differenza degli Omega-3, che conservavano una riduzione del rischio del **17%**.



Così concludono gli Autori: “Due anni dopo la conclusione dello studio, gli effetti protettivi di **2.000 UI/die di vitamina D** sono scomparsi, ma **1.000 mg/die di acidi grassi n-3** hanno avuto un effetto prolungato nel ridurre l’incidenza di Ad. I risultati suggeriscono che l’integrazione di vitamina D dovrebbe es-

sere mantenuta nel tempo, mentre gli effetti benefici degli acidi grassi permangono per almeno 2 anni dopo la sospensione”.

Nicola Miglino

Fonte: *Arthritis Rheumatol.* 2024 Jan 25. doi: 10.1002/art.42811. Online ahead of print

## Salute e longevità: conferme su Nature per la dieta mima-digiuno

■ Un nuovo studio clinico pubblicato su *Nature Communications* fornisce ulteriori prove sugli effetti salutari di una **dieta mima-digiuno** (Fmd). I risultati indicano benefici su sistema immunitario, resistenza insulinica e grasso epatico, portando a concludere che, nell’insieme, è possibile puntare a un ringiovanimento della nostra **età biologica**.

La Fmd una dieta di cinque giorni a forte restrizione calorica, ricca di grassi insaturi e povera di proteine e carboidrati, progettata per imitare gli effetti di un digiuno a base di sola acqua ma fornendo, al contempo, alcuni nutrienti e rendendo, così, molto più facile completare il protocollo.

Lo studio ha analizzato gli effetti della Fmd in due popolazioni, ciascuna composta da uomini e donne di età compresa tra 18 e 70 anni. I pazienti randomizzati alla Fmd sono stati sottoposti a **3-4 cicli mensili, con 5 giorni di mima-digiuno e dieta normale negli altri 25**. L’Fmd comprendeva zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack con patatine e tè per 5 giorni, nonché un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali.

Ai pazienti dei **gruppi di controllo** è stato chiesto di seguire una dieta normale o in stile mediterraneo.

Un’analisi dei campioni di sangue ha mostrato che i pazienti del gruppo Fmd presentavano fattori di rischio per il diabete più bassi, quali **resistenza all’insulina e HbA1c**. La risonanza magnetica ha rivelato anche una **diminuzione del grasso addominale e del grasso epatico**, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. Inoltre, i cicli di Fmd sembravano aumentare il rapporto linfoide-mieloide, un indicatore di sistema immunitario più giovane.

Un’ulteriore analisi statistica dei risultati di entrambi gli studi clinici ha mostrato che i partecipanti al protocollo Fmd avevano ridotto la loro età biologica in media di 2,5 anni, sulla base di indicatori universalmente validati (*Metodo Morgan Levine*).

Il protocollo mima-digiuno, sviluppato alla Usc Leonard Davis School di Los Angeles da **Valter Longo**, ha già dimostrato diversi effetti in studi precedenti, quali rigenerazione delle cellule staminali, riduzione degli effetti collaterali della chemioterapia, riduzione dei segnali di demenza (nei topi). Sempre nell’animale, si è vista la capacità della mima-digiuno di prolungare la durata della vita, ma gli effetti su invecchiamento, età biologica, grasso epatico e immunosenescenza nell’uomo erano, finora, sconosciuti.

“Questo è il **primo studio** a dimostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o in altri stili di vita può rendere le persone biologicamente più giovani”, sottolinea Longo. “Sebbene molti medici stiano già raccomandando la mima-digiuno negli Stati Uniti e in Europa, questi risultati dovrebbero incoraggiare molti più operatori sanitari a raccomandarla a pazienti con fattori di rischio ma anche alla popolazione generale interessata a recuperare funzionalità e anni di vita”.

Nicola Miglino

Fonte: *Nature Communications* volume 15, Article number: 1309 (2024)



## Consumo di latte se intolleranti: strategia irragionevole? Non sempre

■ Ai pazienti con **intolleranza al lattosio** viene solitamente consigliato di evitare il latte. Tuttavia, molti continuano a consumare latticini nonostante manifestino sintomi gastrointestinali. Sorprendentemente, questa strategia “irragionevole” potrebbe avere il vantaggio di ridurre il rischio di **diabete di tipo 2**, come dimostrato in un recente studio americano, pubblicato su *Nature Metabolism*.

“A prima vista, l’affermazione dello studio sembra contraddittoria”, ha affermato **Robert Wagner**, capo del Centro di studi clinici presso il Centro tedesco per il diabete-Centro Leibniz per la ricerca sul diabete all’Università Heinrich Heine di Düsseldorf. “Tuttavia, l’intolleranza al lattosio ha diverse manifestazioni. Gli individui colpiti meno gravemente spesso consumano latte e tollerano disturbi come gonfiore o dolore addominale. È proprio in questi individui che lo studio mostra una minore incidenza di diabete associata al consumo di latte”.

Gli autori, guidati da **Kai Luo**, ricercatore presso il Dipartimento di Epidemiologia e Salute della Popolazione presso l’Albert Einstein College of Medicine nel Bronx, New York, hanno diviso la popolazione dello studio in partecipanti **lattasi-persistenti** e **non-lattasi-persistenti**.

“Il fatto di non essere persistente alla lattasi non esclude necessariamente la possibilità di consumare una certa quantità di lattosio”, sottolinea **Lonneke Janssen Duijghuijsen**, nutrizionista presso l’Università di Wageningen, nei Paesi Bassi. “Gli studi hanno dimostrato che molte persone prive di lattasi possono comunque consumare fino a **12 g di lattosio al giorno**, equivalenti alla quantità contenuta in un grande bicchiere di latte, senza manifestare sintomi di intolleranza”.

I ricercatori hanno analizzato i dati di 12.653 partecipanti all’Hispanic community health study/study of latinos, uno studio prospettico di coorte in corso, che coinvolge adulti con background ispanico e che raccoglie informazioni dettagliate sull’alimentazione e sull’insorgenza di malattie.

Gli autori hanno esaminato se i partecipanti allo studio erano lattasi-persistenti o non-lattasi-persistenti e con quale frequenza consumavano latte. Hanno anche analizzato il

**microbiota intestinale** e vari metaboliti nel sangue per un periodo di follow-up mediano di sei anni. L’analisi dei dati ha mostrato che un maggiore consumo di latte nei partecipanti non lattasi-persistenti è associato a un **rischio ridotto di circa il 30% per il diabete di tipo 2**. Un consumo maggiore di latte era correlato non solo a un minor rischio di diabete negli individui non lattasi-persistenti, ma anche a un indice di massa corporea inferiore e questo potrebbe essere uno dei fattori alla base della protezione del diabete.

L’aumento del consumo di latte è stato anche associato a cambiamenti nel microbiota intestinale. Per esempio, si è verificato un arricchimento di **Bifidobacterium**, mentre la **Prevotella** è diminuita. Sono stati osservati anche cambiamenti nei metaboliti circolanti nel sangue, come un aumento dell’indolo-3-propionato e una diminuzione degli aminoacidi a catena ramificata.

Questi metaboliti, hanno ipotizzato gli autori, potrebbero essere prodotti più intensamente da batteri associati al latte ed essere causalmente correlati all’associazione tra il consumo di latte e la riduzione del rischio di diabete di tipo 2 negli individui non lattasi-persistenti. Un possibile mediatore di questi effetti potrebbero essere gli **acidi grassi a catena corta**, in grado di influenzare direttamente o indirettamente l’appetito, l’azione dell’insulina o il grasso epatico.

**In conclusione**, il consumo di latte può influenzare la composizione del microbiota e quindi il profilo metabolico, soprattutto negli individui non lattasi-persistenti. I soggetti lattasi-persistenti digeriscono in modo efficiente il lattosio e assorbono le molecole di galattosio e glucosio risultanti nell’intestino tenue. Al contrario, negli individui non lattasi-persistenti, l’enzima non è espresso nell’orletto a spazzola dell’intestino tenue

e, di conseguenza, il lattosio permane indigerito nel colon dove può servire come fonte di energia per i batteri intestinali. Ciò può influenzare la composizione del microbiota, che, a sua volta, può alterare la concentrazione dei metaboliti circolanti.

**Elisabetta Torretta**

Fonte: *Nature Metabolism* volume 6, pages169-186 (2024)



## In Italia diminuiscono i rischi da carenza di iodio

■ Dopo 15 anni di promozione dell'uso del sale iodato l'Italia è "**iodosufficiente**", con una forte diminuzione dei rischi legati alla carenza nutrizionale di iodio, primi fra tutti il **gozzo** e la sua evoluzione in gozzo nodulare, anche se qualche criticità ancora rimane per la **nutrizione iodica in gravidanza**. A segnalarlo, insieme alla conferma di sicurezza del programma nazionale di iodoprofilassi, uno studio coordinato dall'Osservatorio nazionale per il monitoraggio della iodoprofilassi in Italia (**Osnami**) dell'Iss, pubblicato dal *Journal of clinical endocrinology & metabolism*.

Lo studio è stato condotto tra il 2015 e il 2019 su scala nazionale in collaborazione con il sistema di sorveglianza Passi, pure coordinato dall'Iss, gli Osservatori regionali per la prevenzione del gozzo, i Laboratori regionali di screening neonatale e l'Osservatorio medicinali (Osmed) dell'Aifa: il consumo di sale iodato è stato valutato su un campione di circa **165mila adulti e 1.000 mense scolastiche**, mentre su oltre **4.300 ragazzi tra gli 11 e i 13 anni** sono stati valutati la concentrazione di iodio nelle urine, la prevalenza di gozzo e di noduli tiroidei e anche la presenza di autoimmunità tiroidea.

Su circa **200 mila neonati** è stata, invece, valutata la quantità dell'ormone tiroideo **Tsh**, marcatore utilizzato per lo

screening dell'ipotiroidismo congenito e utile per valutare l'apporto di iodio in gravidanza, mentre i casi di ipertiroidismo sono stati stimati indirettamente sulla base delle prescrizioni di **metimazolo**, farmaco utilizzato in questi casi.

### ► I risultati principali

- Nonostante la progressiva riduzione del consumo di sale, **l'Italia è risultata iodosufficiente**, con una prevalenza di uso del sale iodato del 71,5% negli adulti e del 78% nelle mense scolastiche. Il consumo è maggiore al Nord, nelle donne e nelle persone con un maggiore status socioeconomico.

- La **prevalenza del gozzo** in età scolare è risultata del 2,2%, molto inferiore alla soglia del 5% sopra la quale questa patologia viene definita endemica. Anche la presenza di noduli alla tiroide nella popolazione infantile è risultata bassa, intorno al 2%.

- La percentuale di **neonati** con un valore di Tsh superiore a 5 microunità su litro è risultata del 5,1%, valore significativamente più basso rispetto al passato ma comunque superiore al limite del 3% considerato sufficiente dall'Oms.

- L'utilizzo del **sale iodato** è risultato sicuro, con una bassa frequenza di autoimmunità tiroidea in età scolare e di ipertiroidismo in tutta la popolazione.

"I dati suggeriscono che quindici anni di promozione dell'uso di sale iodato hanno significativamente migliorato la nutrizione iodica nella popolazione, portando a una minore frequenza delle patologie legate alla carenza nutrizionale di iodio e dimostrando che il programma di iodoprofilassi nel nostro Paese è sicuro", commenta **Antonella Olivieri**, responsabile scientifica dell'Osnami. "Rimane qualche preoccupazione per la nutrizione iodica in gravidanza, periodo della vita in cui il fabbisogno di iodio è aumentato per soddisfare le esigenze fetali".



Fonte: *J Clin Endocrinol Metab.* 2024 Feb; 109(2): e495-e507.  
Published online 2023 Oct 11. doi: 10.1210/clinem/dgad593J

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