



NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE



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



CA PANCREATICO E MICROBIOTA INTESTINALE



PARKINSON E BENEFICI DELLA VITAMINA D



MELOGRANO E GLI EFFETTI POSITIVI SULLA FATICA



ZINCO E FUNZIONE SUL SISTEMA IMMUNITARIO



DEFICIT DI FOLATO E DEMENZA IN TARDA ETÀ



MANGIARE VELOCEMENTE E RISCHIO DI DISLIPIDEMIA NEGLI OBESI

Ca pancreatico e microbiota intestinale

In futuro potrebbe bastare un esame delle feci per l'individuazione di un tumore del pancreas

■ Dai risultati di uno studio (*Kartal E et al. A faecal microbiota signature with high specificity for pancreatic cancer. Gut 2022 online*) sembra che l'analisi del microbiota intestinale potrà ovviare agli attuali strumenti diagnostici spesso invasivi e tardivi. Date alcune recenti evidenze sul ruolo che una disbiosi intestinale può esercitare sullo sviluppo e la progressione della malattia, lo studio ha analizzato 100 campioni di saliva e 212 di feci e tessuto pancreatico di 57 adulti cui era stata appena diagnosticata una forma duttale di cancro pancreatico e prima di qualsiasi trattamento: 25 avevano una malattia in stadio iniziale e 32 in fase avanzata. Due i gruppi di controllo: 50 persone sane e 29 persone con pancreatite cronica, noto fattore di rischio.

► Risultati

Il primo riscontro ottenuto è stato che i campioni salivari si sono rivelati meno indicativi di quelli fecali che, invece, hanno mostrato importanti differenze tra i gruppi. L'analisi

si genomica ha identificato un caratteristico arricchimento di alcune specie a discapito di altre.

I campioni fecali hanno mostrato importanti differenze tra i gruppi. L'analisi genomica ha identificato un caratteristico arricchimento di alcune specie a discapito di altre. In particola-



re, nei campioni di feci dei malati di cancro abbondavano *Methanobrevibacter smithii*, *Fusobacterium nucleatum*, *Alloscarodia omnicoles*, *Veillonella atypica* e *Bacteroides finegoldii* mentre erano totalmente assenti *Faecalibacterium prausnitzii*, *Bacteroides coprocola*, *Bifidobacterium bifidum* e *Romboutsia timonensis*. Un profilo microbico costante, indipendente dalla progressione della malattia, a segnalare come evidentemente compaia già nelle fasi iniziali e potrebbe rappresentare un utile marker diagnostico. La precisione del test, secondo gli autori della ricerca, è buona ma viene migliorata combinandolo con l'analisi dei livelli ematici di antigene carboidrato 19-9, già impiegata per monitorare la progressione del cancro del pancreas dopo la diagnosi. La convalida del sistema è avvenuta in Germania su un ulteriore gruppo di 44 pazienti con cancro del pancreas e 32 controlli e poi sui dati di 5.792 campioni pubblicati in 25 diversi studi, consentendo anche di va-

lutare la specificità rispetto a condizioni di salute diverse come, per esempio, altri tumori o il diabete di tipo 2.

► Commenti

Secondo gli Autori, le indicazioni sono tali da poter ipotizzare l'identificazione di una firma microbica del tumore pancreatico, facilmente individuabile e utilizzabile su più fronti, dalla profilassi, alla diagnosi precoce, alla terapia.

Cautela in un editoriale di commento: "Sebbene promettenti, questi risultati hanno un valore clinico limitato. I marcatori predittivi dovranno essere testati utilizzando una coorte prospettica prima di giungere a una conclusione sul loro impatto clinico. Interessante, tra l'altro, sarebbe indagare quanto queste evidenze siano valide anche per altri tipi di cancro. Ciò detto, la ricerca fornisce un contributo importante nell'individuazione di marker predittivi non invasivi del tumore pancreatico".

Parkinson e benefici della vitamina D

Una review suggerisce che la vit. D può migliorare la sintomatologia motoria e diminuire i rischi di caduta

■ La vitamina D come supporto alle terapie in caso di malattia di Parkinson, per rallentare il processo neurodegenerativo, migliorare il controllo motorio e frenare il rischio di caduta. Il suggerimento arriva da un gruppo di ricercatori del dipartimento di Biomedicina, Neuroscienze e Diagnostica avanzata dell'Università di Palermo a seguito di una review della letteratura da loro condotta e pubblicata di recente su *Nutrients* 2022; 14(6): 1220.

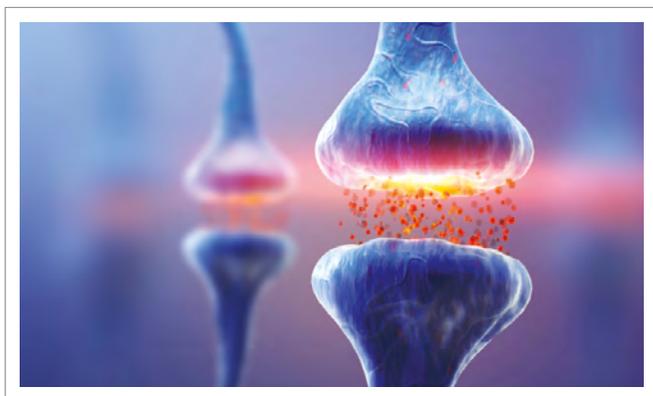
Precedenti ricerche avevano messo in evidenza come un deficit di vitamina D si correlasse a malattie psichiatriche quali, per esempio, depressione, disturbo bipolare e schizofrenia, nonché di tipo neurologico, inclusi disturbi neurodegenerativi come demenza o Parkinson. Da qui l'ipotesi che una correzione possa

evitare l'insorgenza della malattia o migliorarne gli esiti clinici.

"Nel nostro lavoro, abbiamo raccolto i dati oggi disponibili sul ruolo della vitamina D in numerose funzioni fisiologiche, dalla modulazione della risposta immunitaria alla regolazione dello sviluppo cerebrale e dei processi di invecchiamento", sottolineano gli Autori.

"La vitamina D ha effetti antiossidanti, riducendo così la formazione di radicali liberi e la progressione del danno neurodegenerativo. Quello che sembra emergere, infatti, è che bassi livelli sierici di 25(OH)D aumentino il rischio di sviluppare il Parkinson, mentre valori più elevati si associano a migliore sintomatologia motoria, in particolare con benefici sul controllo dell'equilibrio e riduzione del rischio di frattura.

Sono sicuramente necessari ulteriori studi clinici per stabilire il ruolo della vitamina D nell'insorgenza del Parkinson, sui sintomi motori e non e sulla progressione della malattia. Ancora, peraltro, non è stato dimostrato se un'eventuale integrazione a supporto della terapia farmacologica e riabilitativa possa portare benefici. Tuttavia, considerando i rischi limitati, siamo abbastanza fiduciosi nel ritenere che un'integrazione garantirebbe tre importanti risultati: benefici di salute pubblica, considerando il ruolo della vitamina D nello sviluppo cerebrale e la sua influenza nella patogenesi di molti disturbi neurologici, compreso il Parkinson; azione di rallentamento sulla progressione di alcuni sintomi della malattia; riduzione del rischio di frattura nei parkinsoniani".



Melograno e gli effetti positivi sulla fatica

Dati preliminari segnalano che un estratto di melograno genera benefici sulla fatica a breve termine

■ Uno studio preliminare, realizzato dall'Università di Napoli Federico II, evidenzia il ruolo di un estratto di melograno in abbinamento a vitamine del gruppo B e C nel contrastare l'affaticamento prolungato o a breve termine. L'indagine è stata condotta su 78 soggetti (21 uomini e 57 donne), trattati per un mese al fine di testare l'efficacia e la tollerabilità dell'estratto attraverso questionari internazionalmente validati per la valutazione del livello di fatica e della qualità della vita. I risultati hanno messo in evidenza elementi molto positivi a favore del melograno nel combattere la sensazione di

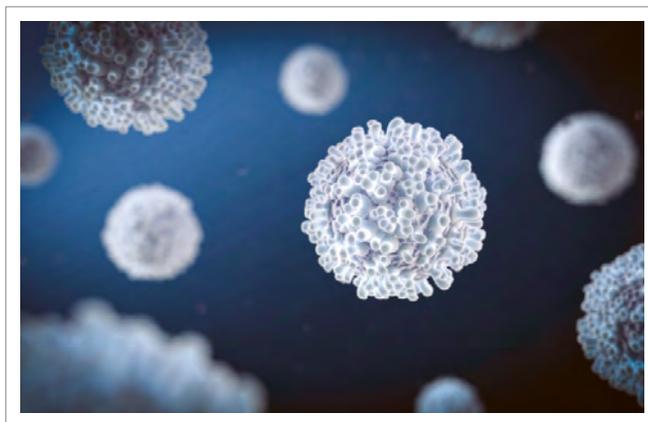
affaticamento. Il melograno, in combinazione con le vitamine del gruppo B e la vitamina C, ha fornito risultati promettenti in quanto sembra aiutare nelle situazioni di fatica non patologica. Pertanto, in collaborazione con i Mmg si proseguirà la ricerca nei prossimi mesi, con uno studio clinico interventistico randomizzato, controllato con placebo, in doppio cieco, che possa confermare l'efficacia dell'estratto abbinato alle vitamine idrosolubili, contro l'affaticamento prolungato o short-term fatigue, evidenziata da questa prima indagine.

Zinco e funzione sul sistema immunitario

Uno studio svela i benefici dello zinco su timo e linfociti T nei tumori ematici

■ Uno studio sui tumori ematici, pubblicato su *Blood*, svela per la prima volta alcuni meccanismi chiave attraverso i quali lo zinco esercita una preziosa funzione sul sistema immunitario. Gli scienziati già si erano accorti come bassi livelli di zinco si correlassero a deficit di cellule T e a riduzione del volume del timo, dimostrando come il minerale fosse in grado di facilitare il recupero della funzione immunitaria nei pazienti con mieloma multiplo sottoposti a trapianti di cellule staminali. Non era chiaro, però, perché. La scoperta giunge da una ricerca su un modello sperimentale in cui si è potuto verificare come anche timi di topo sottoposti a dieta senza zinco si rimpiccioliscono, producendo un numero significativamente inferiore di cellule T mature. In brevissimo tempo, peraltro, ovvero dopo appena tre settimane: senza zinco i linfociti T non possono maturare completamente. Allo stesso modo, trattamenti sui topi simili a quelli sull'uomo prima di un trapianto di staminali, determinano carenza di zinco con deplezione di linfociti T e rallentamento dei tempi di ripristino delle scorte. Al contrario, zinco abbondante consente alle cellule di riprendersi più velocemente: "Con un'integrazione abbiamo ottenuto una più rapida riparazione dei danni causati al timo dalle terapie e una rigenerazione più rapida di linfociti T nel sangue periferico. Ci era, però, ancora poco chiaro il meccanismo". L'aspetto sorprendente è stato verificare che lo zinco accumulato nei linfociti T viene liberato nella matrice extracellulare quando questi vengono, per esempio, distrutti dalle tera-

pie, avviando un processo biochimico che attiva il recettore Gpr39 sulle cellule endoteliali inducendole a produrre Bmp4, fattore cruciale per la rigenerazione timica. Così concludono: "C'è ancora molto da apprendere. I pazienti trapiantati ricevono già diversi integratori minerali e sarebbe importante assicurarsi un adeguato rifornimento di zinco in caso di carenza, benché oggi non si disponga di test soddisfacenti per l'analisi e per la cui messa a punto, stiamo lavorando. L'area di ricerca è di estremo interesse e potrebbe portarci a studiare le ricadute sui processi degenerativi fisiologici del timo legati all'invecchiamento, laddove sappiamo che la funzionalità dell'organo tende a diminuire con l'età esponendoci a maggiori rischi di infezioni".



Deficit di folato e demenza in tarda età

La carenza di acido folico è associata a demenza in età avanzata. Potrebbe essere utile il suo monitoraggio

■ La carenza di acido folico (vitamina B9) in tarda età potrebbe rappresentare un utile marcatore di rischio per lo sviluppo di demenza, se non addirittura di mortalità. Il dato giunge da uno studio osservazionale (*Rotstein A et al Serum folate deficiency and the risks of dementia and all-cause mortality: a national study of old age. Evidence-Based Mental Health 2022 Online*).

Sono stati presi in esame i dati di circa 27 mila israeliani tra i 60 e i 75, monitorati dal 2013 al 2017. A inizio studio, nes-



suno presentava segnali di deterioramento cognitivo. Il bilancio finale ha messo in evidenza come in ben il 13% dei partecipanti si registrasse una carenza ematica di folato, sotto i 4,4 ng/ml. Rispetto agli outcome presi in considerazione, il rischio di demenza e di morte per qualsiasi causa è risultato più alto, rispettivamente, del 68 e del 300% tra coloro che mostravano deficit di vitamina B9, pur con correzione di tutti i fattori potenzialmente confondenti.

“La carenza di folato andrebbe monitorata e corretta in età avanzata, dal momento che i livelli ematici tendono a diminuire nel tempo”, commentano gli Autori. “È possibile che la carenza di folati possa determinare un innalzamento dei livelli di omocisteina nel sangue con danni conseguenti alle pareti dei vasi sanguigni e ricadute sul tessuto nervoso. Allo stesso tempo, c’è la possibilità che livelli sotto la norma di acido folico compromettano la riparazione del Dna dei neuroni, rendendoli vulnerabili al danno ossidativo, che a sua volta potrebbe accelerare l’invecchiamento e il danneggiamento delle cellule cerebrali”.

E concludono: “Lo studio ha delle implicazioni per le politiche di salute pubblica, suggerendo il monitoraggio delle concentrazioni di acido folico nel sangue negli anziani e il trattamento della carenza come misura preventiva”.

Mangiare velocemente aumenta il rischio di dislipidemia negli obesi

Mangiare troppo in fretta raddoppia il rischio di dislipidemia; pranzare e cenare restando seduti a tavola almeno 20 minuti aiuta invece il metabolismo e consente anche di tenere meglio sotto controllo l’introito calorico e quindi il peso. Lo dimostra una ricerca dell’Università Federico II, coordinata da **Annamaria Colao**, Presidente della Società Italiana di Endocrinologia (Barrea L et al. “*Forever young at the table*”: metabolic effects of eating speed in obesity. *J Transl Med* 2021)



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