



NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE



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



LOW FODMAP E VITAMINA D NELLA IBS



EFFETTO ANTITUMORALE DEI FUNGHI



CONSUMO DI CARNE ROSSA E DANNI CARDIACI



DIETA MEDITERRANEA BENEFICA IN MENOPAUSA



VITAMINA K A PROTEZIONE DELLE OSSA

Low Fodmap e vitamina D nella Ibs

Una dieta a basso contenuto in Fodmap riduce i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile

Una dieta a basso contenuto in Fodmap, ovvero carboidrati cosiddetti fermentabili (oligosaccaridi, disaccaridi, monosaccaridi e polioli), migliora i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile (Ibs), influenzando diversi fattori biochimici coinvolti in questo disturbo, incluso lo stato di salute della barriera intestinale e i livelli di vitamina D. Queste le conclusioni di uno studio (*Nutrients 2021, 13(3), 1011*) volto a valutare la relazione tra livelli di vitamina D, misurata come 25(OH)D, permeabilità intestinale e integrità della barriera gastrointestinale in pazienti con Ibs diarroica sottoposti a dieta a basso contenuto in Fodmap per 12 settimane.

La ricerca è stata promossa da **Francesco Russo**, coordinatore del laboratorio di Fisiopatologia della nutrizione dell'Irccs "Saverio de Bellis" di Castellana Grotte.

► Fodmap

"L'eliminazione dalla dieta di carboidrati cosiddetti fermentabili comporta una riduzione della sintomatologia, nel

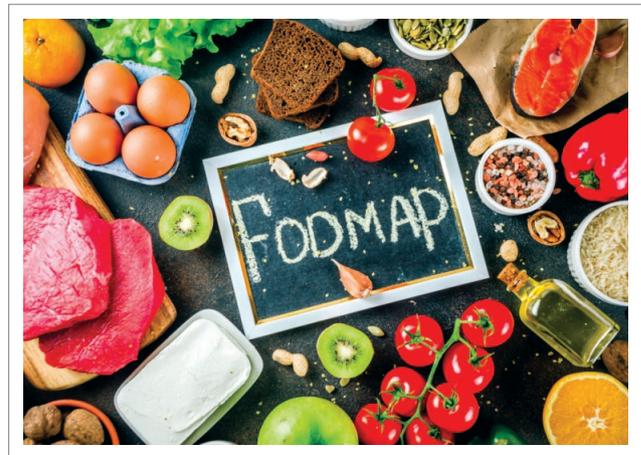
75% dei pazienti. In tale contesto, il ruolo della barriera intestinale, con le sue interazioni con il microbiota intestinale, è fondamentale per il mantenimento dello stato di salute così come per l'insorgenza o il perpetuarsi di diverse patologie, sia funzionali che organiche. I meccanismi molecolari che regolano in particolare la permeabilità intestinale in risposta ai nutrienti sono ancora poco definiti, ma sicuramente la dieta può condizionarne il funzionamento attraverso diversi meccanismi, come, per esempio, modulazione del microbiota e rilascio di peptidi Gi" - spiega Russo.

► Vitamina D

I pazienti che all'inizio dello studio avevano bassi valori di vit. D, presentavano sintomi più gravi e una peggiore condizione della barriera intestinale, disbiosi fermentativa nel piccolo intestino e aumentate concentrazioni di marcatori di infiammazione (interleuchine e Lps), rispetto al controllo. È stata riscontrata una correlazione negativa tra livelli di

vit. D e sintomi: a più bassi livelli di vit. D corrispondeva un profilo sintomatologico più grave. Dopo 3 mesi di dieta a basso contenuto in Fodmap, si assisteva ad un aumento significativo dei livelli circolanti di vit. D in entrambi i sottogruppi, ma anche a un significativo miglioramento della funzione di barriera, soprattutto tra chi che avevano bassi livelli di vit. D all'inizio dello studio.

“L'uso di questo ormone come opzione terapeutica per la gestione dell'Ibs ha destato molto interesse e alcuni studi, compreso il nostro, supportano il concetto che il trattamento dell'Ibs, almeno nella sua variante a prevalenza diarroica, possa beneficiare di alte dosi orali di vitamina D. Tutti i dati attualmente disponibili non danno ancora risposte esaustive, ma pongono, al contrario, nuove domande: la carenza causa l'Ibs o piuttosto è quest'ultima la responsabile del deficit vitaminico? Probabilmente, sono coinvolti altri fattori ancora sconosciuti come determinanti per entrambi i problemi. Comunque una dieta a basso contenuto in Fodmap migliora i sintomi dei pazienti con lbs, influenzando diversi fattori biochimici coinvolti in questo disturbo, incluso lo stato di



salute della barriera intestinale e i livelli di vitamina D. Si conferma così l'utilità di questo approccio nella gestione nel lungo periodo dell'Ibs con diarrea ed è sempre più evidente come l'Ibs non sia più una malattia “funzionale” ma presenti una serie di sottili alterazioni biochimiche e strutturali che solo ora si inizia a comprendere.

Effetto antitumorale dei funghi

Una review segnala che l'ergotioneina contenuta nei funghi può proteggere dallo stress ossidativo

■ Il consumo giornaliero di circa 20 g di funghi riduce il rischio di cancro del 45%. Sono i risultati sorprendenti di una review (*Advances in Nutrition, 2021; nmab015*) che ha esaminato 17 studi osservazionali tesi a valutare la relazione tra consumo di funghi e rischio di cancro (19.500 pazienti).

“I funghi sono la fonte alimentare più ricca di ergotioneina, potente antiossidante e protettore cellulare”, sottoli-



nea **Djibril M. Ba**, epidemiologo presso il Penn State College of Medicine. “Ecco perché un pieno di antiossidanti può proteggerci dallo stress ossidativo e ridurre il rischio di cancro”.

Pur sottolineando come i funghi giapponesi Shiitake, Maitake, Oyster e King Oyster contengano maggiori quantità di ergotioneina rispetto ai nostri più comuni prataioli o champignon, i ricercatori hanno rilevato che qualsiasi varietà determina un impatto positivo sul rischio di cancro: secondo i risultati, un consumo giornaliero di 18 g di funghi determina un rischio di cancro inferiore del 45% rispetto a chi non ne fa uso. Il tumore che sembra beneficiarne maggiormente è il ca mammario, benché i ricercatori sottolineino che negli studi presi in esame era la neoplasia più frequente.

La ricerca può rivelarsi utile per esplorare ulteriormente gli effetti protettivi dei funghi e aiutare a stabilire diete più sane in grado di prevenire l'insorgenza del cancro. Sono però necessari ulteriori studi per individuare meglio i meccanismi coinvolti e le tipologie di tumore maggiormente influenzate.

Consumo di carne rossa e danni cardiaci

Valutati alla RM i danni anatomico-funzionali cardiaci correlati al consumo di carne rossa

■ Uno studio presentato nel corso dell'Esc Preventive Cardiology 2021 ha messo in correlazione il consumo di carne rossa o ultraprocesata con in danni anatomico-funzionali cardiaci. "Già altri studi hanno mostrato una relazione tra maggior consumo di carne rossa e aumento del rischio di malattia o morte CV" sottolinea Zhra Raisi-Estabragh, della Queen Mary University di Londra e coordinatore della ricerca. "Nel nostro caso, abbiamo verificato per la prima volta il danno attraverso un imaging della salute del cuore. Questo potrà aiutarci in futuro a comprendere meglio i meccanismi eziopatogenetici".

L'analisi, di tipo osservazionale, ha valutato i dati di 19.408 inglesi afferenti alla Uk Biobank, mettendo in correlazione il consumo di carne rossa dichiarato con anatomia e funzionalità cardiache valutate tramite risonanza magnetica. Sono stati presi in esame: volume dei ventricoli e relativa funzione di pompaggio; forma e consistenza cardiache; elasticità dei vasi sanguigni.

I risultati indicano come chi dichiarava maggiori consumi presentava ventricoli più piccoli, funzionalità cardiaca più scadente e arterie più rigide. Come confronto, i ricercatori hanno eseguito il medesimo test tra chi dichiarava maggior consumo di pesce azzurro, evidenziando una funzionalità cardiaca migliore e arterie più elastiche.

"Si tratta di risultati che forniscono informazioni uniche sui legami tra consumo di carne rossa e struttura e fun-

zionalità di cuore e vasi. Una relazione solo in parte spiegata da fattori di rischio quali ipertensione, colesterolemia, diabete e obesità. Il nostro studio ribadisce tale evidenza, ma ci racconta che non sta solo in questi quattro fattori la spiegazione di tutto. Anche se l'analisi non ha valutato tali aspetti, ci sono evidenze di come la carne rossa alteri il microbiota intestinale, alzando i livelli di alcuni metaboliti nel sangue correlati a maggior rischio CV. Si tratta di uno studio osservazionale che non consente di trarre conclusioni di causa/effetto. In generale, però, è un ulteriore indizio di come sia ragionevole limitare il consumo di carne rossa e lavorata per preservare la salute del cuore".



Dieta mediterranea benefica in menopausa

Risultati promettenti sulla perdita di peso e sui sintomi vasomotori

■ La dieta mediterranea ipocalorica ha mostrato risultati promettenti in termini di perdita di peso nelle donne in menopausa, nonché effetti benefici anche sui sintomi vasomotori associati. Il tema è stato oggetto di una recente review (*Curr Op Food Science 2021; 171-81*). Il commento di **Luigi Barrea**, docente di Scienze e tecniche dietetiche applicate, Università telematica Pegaso e nutrizionista del Centro italiano per la cura e il benessere del paziente con obesità - Dipartimento di Medici-

na clinica e chirurgia, Unità di Endocrinologia, Aou Federico II di Napoli.

► Corretto stile alimentare in menopausa

È uno strumento fondamentale per due ragioni: la prima perché agisce diminuendo il peso corporeo, portando alla riduzione di patologie associate alla menopausa, osteoporosi in primis; la seconda, perché può alleviare i sintomi vasomotori. In particolare, questi ultimi potrebbero

essere attenuati da un elevato consumo di fibre, soprattutto integrali, cibi a basso indice glicemico, alimenti ricchi di Omega-3 e da un elevato apporto di alimenti ricchi di triptofano, precursore della melatonina. Incrementare l'utilizzo di questi alimenti potrebbe contribuire non solo alla perdita di peso e della circonferenza della vita, ma anche alla riduzione del rischio di sviluppare comorbidità legate alla menopausa.

La dieta mediterranea ipocalorica, combinata con l'attività fisica giornaliera, ha mostrato risultati promettenti in termini di perdita di peso nelle donne in menopausa, nonché effetti benefici anche sui sintomi vasomotori quali vampate, sudorazione notturna, secchezza vaginale, prurito e dispareunia, anche, eventualmente, con la prescrizione di nutraceutici.

► Indicazioni

Pane e pasta possono essere consumati con moderazione. I carboidrati complessi non devono superare il 50-55% dell'energia totale, preferendo quelli da fonti integrali. Da limitare, poi, al di sotto del 15% dell'energia giornaliera totale gli alimenti contenenti zuccheri semplici. Il consu-



mo della fibra va incrementato ad almeno 25 g/die.

Le proteine devono rappresentare il 15-18% dell'energia giornaliera totale. Il consumo di carne rossa va ridotto a una volta ogni 15 giorni, abolendo quella processata, per il rischio di demineralizzazione delle ossa. I grassi devono rappresentare circa il 30% dell'energia giornaliera totale, mantenendo il colesterolo al di sotto dei 300 mg/die.

Vitamina K a protezione delle ossa

■ La vitamina K, nelle sue diverse forme, agisce come un coenzima della carbossilasi, catalizzando la carbossilazione di diverse proteine. Oltre ai suoi noti effetti sulla coagulazione del sangue, esercita anche un'importante azione sull'osso. Una review recentemente pubblicata su *Nutrients* sottolinea l'importanza di un'adeguata assunzione di vitamina K per ottenere livelli sufficienti di proteine carbossilate come osteocalcina e matrix Gla protein, cruciali per la salute delle ossa. Un'occasione per discutere di carenza, integrazione e dosi raccomandate.

Lo spiega Maria Fusaro Ricercatrice Cnr di Pisa e Università di Padova in una videointervista.



Attraverso il presente QR-Code è possibile ascoltare con tablet/smartphone il commento di Maria Fusaro

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