



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



STENOSI AORTICA E INTEGRAZIONE CON CALCIO



DIETA E MICROBIOTA BERSAGLI IN MENOPAUSA



UP TO DATE SU CAROTENOIDI E SALUTE



CRESCONO LE EVIDENZE SUI BENEFICI DEL TÈ



RIFERIMENTI PER IL CONTENUTO DI SALE DEGLI ALIMENTI

Stenosi aortica e integrazione con calcio

Attenzione alla supplementazione con calcio in soggetti con stenosi aortica o ad alto rischio

■ Uno studio pubblicato su Heart ha puntato a farci sapere su un aspetto ancora non chiarito dalla ricerca, ovvero quanto l'impiego di integratori a base di calcio e vitamina D possa mettere a rischio la salute CV nella popolazione anziana. Lo studio ha esaminato i dati di 2.657 pazienti affetti da



stenosi aortica da lieve a moderata (età media, 74 anni; 42% donne) monitorati per un periodo medio di 5,5 anni. I partecipanti sono stati suddivisi in tre gruppi: quelli che non assumevano integratori (49%), quelli integrati con sola vit. D (12%) e quelli che assumevano integratori di calcio con o senza vitamina D (39%). Tra chi assumeva integratori, vi era maggiore incidenza di diabete, malattia coronarica e renale, nonché consumo di farmaci (statine, anticoagulanti, chelanti del fosforo).

► Risultati

Durante il periodo di osservazione si sono verificati 540 decessi (20,5%): 150 per malattie CV; 155 per altre cause; e 235 per cause sconosciute. A 774 (29%) pazienti è stata sostituita la valvola aortica e più di un terzo delle persone in ciascun gruppo ha sviluppato una grave stenosi aortica dopo 5 anni.

La supplementazione di sola vit. D non ha inciso sulla so-

pravvivenza, ma la combinazione calcio/vitamina D è risultata associata a un rischio significativamente più alto (31%) di morte per qualsiasi causa, a un rischio doppio di morte cardiovascolare e del 48% in più di subire un intervento di sostituzione valvolare.

La sola supplementazione di calcio è risultata associata a un aumentato rischio di morte per qualsiasi causa (24%) e a un rischio triplo di Avr. La stessa mortalità per qualsiasi causa e per malattie cardiovascolari si è rivelata più alta tra chi assumeva integratori di calcio anche senza necessità di Avr.

“Siamo consapevoli trattarsi di uno studio osservazionale, per cui non è possibile stabilire relazioni causa-effetto, così come del fatto che le condizioni di salute di chi assumeva integratori determinavano la presenza di maggiori fattori di rischio per malattie cardiache e morte”, commentano gli Autori. “Però l’ampia dimensione del campione e il lungo periodo di follow-up, ci confortano nel concludere che l’integrazione di calcio non conferisce alcun beneficio CV mentre può aumentare il rischio di peggioramento della stenosi, di necessità di intervento e di morte”.

Dieta e microbiota bersagli in menopausa

È possibile attenuare il rischio di sequele cardiometaboliche con interventi su dieta e microbiota

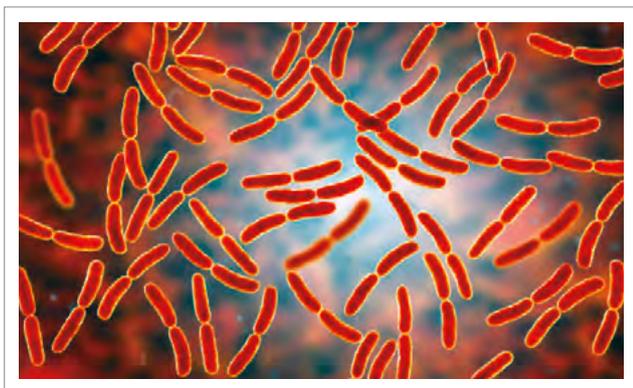
■ La dieta può essere la chiave per ridurre cambiamenti metabolici sfavorevoli associati alla menopausa e legati alle variazioni ormonali. Queste le conclusioni dello Zoe Predict Study, pubblicato su Lancet, che ha studiato una coorte di 1.002 donne in pre-peri e post menopausa, valutandone parametri antropometrici, abitudini alimentari, dati sul microbiota intestinale, marker cardiometabolici ematici post-prandiali.

I risultati hanno messo in evidenza come, rispetto alle donne in pre-menopausa, quelle in post-menopausa presentassero valori ematici a digiuno più elevati di glucosio, emoglobina glicata e GlycA o glicoproteina acetilazione, un marker infiammatorio (rispettivamente 6, 5 e 4%). Allo stesso tempo, assumevano più cibi e bevande zuccherate, avevano maggiore quantità di grasso viscerale e presentavano qualità del sonno più scadente. L’effetto sfavorevole della menopausa sul controllo della glicemia è stato riscontrato anche dopo confronto tra don-

ne in gruppi diversi ma di pari età, a conferma che la causa non è legata all’invecchiamento ma proprio alle modifiche scatenate dal calo degli estrogeni.

Interessante la correlazione emersa tra queste alterazioni metaboliche post-menopausa e un’abbondanza di specie batteriche pro-infiammatorie e obesogeniche a livello del microbiota intestinale, in particolare *Ruminococcus gnavus*, in grado di produrre metaboliti ad alto indice infiammatorio.

“Gli effetti di dieta e microbiota intestinale su grasso viscerale, glicemia e infiammazione, suggeriscono che vi sono fattori modificabili in grado di intervenire sui cambiamenti metabolici sfavorevoli legati alla menopausa”, commentano gli Autori. “Per esempio, nella nostra coorte, le donne in post-menopausa consumavano più zuccheri e avevano una qualità del sonno più scadente, fattori entrambi legati a glicemia post-prandiale più elevata e aumento del rischio di diabete e malattie cardiovascolari. A questo, si aggiunge una maggiore sedentarietà. Questi cambiamenti osservati nella dieta e nell’attività fisica possono determinare aumento di peso nel tempo. Modelli dietetici sani come la dieta mediterranea garantiscono benefici a livello di peso corporeo e sintomi vasomotori, con alcuni alimenti che hanno dimostrato addirittura di ritardare l’ingresso in menopausa, come nel caso di verdure verdi e gialle e legumi freschi. La menopausa rappresenta un momento di grandi cambiamenti con ricadute metaboliche sfavorevoli sulla salute. Se questo è un passaggio ineluttabile, la nostra ricerca dimostra che è possibile attenuare il rischio di sequele cardiometaboliche con interventi su dieta e microbiota”.



Up to date su carotenoidi e salute

Il punto sulla relazione tra consumo di carotenoidi ed effetti sulla salute

■ Un lavoro pubblicato sulla *Nutrients* ha fatto il punto sugli studi di intervento dietetico registrati che hanno preso in esame la relazione tra il consumo di carotenoidi e i loro effetti sulla salute. Ne parliamo con due degli autori del lavoro, **Mirko Marino** e **Daniela Martini**, del dipartimento di Scienze per gli alimenti, la nutrizione e l'ambiente dell'Università degli studi di Milano.

► Focus sui carotenoidi

Si tratta di composti bioattivi ampiamente diffusi nella nostra dieta, soprattutto negli alimenti di origine vegetale. Pur non essendo considerati come nutrienti in senso stretto, sono ampiamente studiati per il loro potenziale effetto sullo stato di salute, così come altri composti bioattivi tra cui i polifenoli e i glucosinolati. Sono stati pubblicati due altri studi focalizzati su polifenoli e glucosinolati nei quali si analizzano le caratteristiche degli studi di intervento registrati e condotti utilizzando questi composti. In quest'ultimo lavoro, invece, ci siamo focalizzati sui carotenoidi che rappresentano composti di interesse trasversale in diversi ambiti di ricerca.

► Metodologia

Abbiamo raccolto gli studi da ClinicalTrials.gov, uno dei database nei quali vengono registrati gli studi di intervento prima di essere condotti. Si tratta di un metodo finalizzato a comprendere verso quali ambiti di interesse la ricerca scientifica si sta orientando.

► Carotenoidi e tematiche di ricerca

La ricerca ha portato alla revisione di 193 studi di intervento registrati e riguardanti i carotenoidi. Tra questi, 83 sono stati condotti con alimenti, 105 con supplementi e 5 con entrambi. Tra i primi, gli alimenti più studiati sono stati sicuramente i prodotti a base di pomodoro, seguiti da uova e mais. Tra i supplementi la maggior parte degli studi sono stati condotti testando specifici carotenoidi come la luteina, ma anche il licopene e il beta-carotene. Un altro carotenoide molto studiato è l'astaxantina. Gli studi analizzati sono in larga parte focalizzati sulla valutazione della biodisponibilità dei carotenoidi da alimenti e supplementi. Molti studi han-

no valutato, o stanno valutando, il potenziale ruolo dei carotenoidi in prevenzione e/o trattamento delle malattie oculari e nella riduzione del rischio di diabete e malattie CV. I risultati principali riguardano principalmente l'effetto dei carotenoidi su marcatori di funzione endoteliale o vascolare, e marcatori di stato antiossidante o stress ossidativo.

► Ambiti più promettenti

Negli ultimi anni, la direzione della ricerca scientifica sui carotenoidi sembra essere focalizzata non solo sugli aspetti correlati alla salute della vista, ma anche su due nuovi ambiti quali il sistema cognitivo e il microbiota intestinale. Recenti studi hanno testato l'effetto di uova arricchite in luteina e zeaxantina su parametri cognitivi quali la funzione esecutiva e la misura dell'attenzione. Per quanto riguarda il microbiota, i risultati derivanti da studi osservazionali hanno riportato un'associazione positiva tra le concentrazioni plasmatiche di carotenoidi, espressi come carotenoidi totali o come singoli, e una maggiore biodiversità del microbiota intestinale, considerato come un indicatore di intestino in salute. Pertanto, tali risultati sembrano suggerire una possibile relazione tra carotenoidi e specie microbiche.



Crescono le evidenze sui benefici del tè

Il tè avrebbe un'azione protettiva in diversi ambiti: immunitario, CV, neurocognitivo e oncologico

■ Nel corso del sesto "International scientific symposium on tea and human health" è stato definito lo stato dell'arte della ricerca sull'azione protettiva del tè.

► Fronte immunitario

Una review ha evidenziato le capacità del tè verde e delle catechine in esso contenute di supportare l'organismo nel contrastare una varietà di agenti patogeni diminuendone la capacità di infettare l'ospite e aiutando il sistema immunitario ad attivarsi. Gli stessi composti, poi, si sono dimostrati utili nelle malattie autoimmuni, sopprimendo l'attacco infiammatorio indotto dagli autoantigeni e favorendo la riparazione dei danni tissutali.

► Funzioni cognitive

Ci sono prove evidenti che il tè e i suoi componenti sono utili in condizioni di stress, agendo su aspetti quali attenzione e prontezza. Con questi effetti, il tè rappresenta una bevanda ideale durante periodi di stress particolarmente elevato. Su questo fronte sono state fornite prove che mostrano gli effetti benefici di una dose elevata di L-teanina, combinata con basse dosi di caffeina, su attenzione e prontezza misurate con test specifici standardizzati.

► Malattie neurodegenerative

Vi sono prove crescenti del fatto che anche solo 1 o 2 tazze di tè al giorno potrebbero ridurre significativamente il ri-

schio di demenza vascolare e, potenzialmente, della malattia di Alzheimer. Il beneficio massimo si avrebbe con 2-4 tazze/die e solo sulla demenza di origine vascolare.

► Cancro

Ci sono prove che i flavonoidi del tè possano ridurre il rischio grazie ad azioni antiossidanti, anti-angiogenesi e antinfiammatorie, oltre che per gli effetti benefici sul microbiota intestinale. Le proprietà antitumorali dei flavonoidi sono state evidenziate in diversi studi sperimentali e i dati indicano che il consumo di tè è in grado di ridurre il rischio di cancro di vie biliari, mammella, endometrio, fegato e cavo orale.

► Malattia cardiometabolica

Due tazze di tè non zuccherato/die hanno il potenziale per mitigare il rischio e la progressione della malattia cardiometabolica negli adulti. Da un'ampia review sul tema, emerge che per ogni tazza di tè giornaliera consumata, si registra un rischio medio inferiore dell'1,5% di mortalità per tutte le cause, del 4% di mortalità per malattie CV, del 2% di eventi CV di qualsiasi genere e del 4% di ictus. **Mario Feruzzi**, capo della sezione Nutrizione dello sviluppo presso il dipartimento di Pediatria dell'Università dell'Arkansas che ha lamentato l'assenza di raccomandazioni chiare sull'impiego del tè nelle linee guida di nutrizione americane, nonostante le evidenze disponibili.

Riferimenti per il contenuto di sale degli alimenti

Nel corso del recente 42° Congresso Sinu (Società italiana di nutrizione umana) è emersa in maniera inequivocabile la necessità di incidere sull'attuale contenuto di sale degli alimenti trasformati e confezionati, tenendo conto dei benchmark proposti dalla direttiva 2021 dell'Oms. In Italia, per esempio, il progetto flip del Gruppo giovani Sinu evidenzia come per il pane e suoi so-

stituti (grissini, taralli) i prodotti oggi in commercio eccedono le quantità di sale previste dall'Oms. Fondamentale, infine, favorire l'educazione del consumatore che deve essere correttamente informato per fare scelte consapevoli, obiettivo del programma Guadagnare Salute del ministro Roberto Speranza. Approfondimento di **Paolo Simonetti**, Università degli studi di Milano.



Attraverso il presente QR-Code è possibile ascoltare con tablet/smartphone il commento di Paolo Simonetti

Nutrientiesupplementi.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.nutrientiesupplementi.it • info@nutrientiesupplementi.it