

NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE



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



FRATTURE OSSEE, AZIONE PROTETTIVA DEL MAGNESIO



NEFROPATICI, RIDIMENSIONATI I RISCHI DEL POTASSIO DI FRUTTA E VERDURA



BASSI LIVELLI DI VITAMINA D FATTORE DI RISCHIO PER IL LONG-COVID



REVIEW COCHRANE: SÌ AI MIRTILLI ROSSI NELLA PREVENZIONE DELLE INFEZIONI URINARIE

Fratture ossee, azione protettiva del magnesio

Una review **pubblicata di recente su Nutrients** ha messo in evidenza l'importanza di livelli sierici adeguati di **magnesio (Mg)** nella protezione ossea. Ne parliamo con **Ligia J Dominguez**, Ordinario di Medicina interna e Geriatria all'Università Kore di Enna e coordinatrice del lavoro.

► P.ssa Dominguez, da quali premesse nasce l'idea dell'analisi?

Le **fratture da fragilità**, che aumentano notevolmente con l'età, sono senza dubbio un rilevante problema di salute pubblica in termini di salute, disabilità e qualità della vita, nonché di onere sociale e finanziario. Studi sperimentali hanno dimostrato che il deficit di magnesio è associato a un aumentato riassorbimento osseo e a una ridotta formazione ossea. Nella letteratura medica diversi studi osservazionali hanno mostrato come un elevato contenuto di

Mg nella dieta sia associato alla tendenza di riduzione dell'incidenza di fratture. Per l'associazione del Mg sierico con l'incidenza di fratture esistono studi con **risultati discordanti e disegni non sempre ottimali**. Per questo



motivo, il nostro scopo era eseguire una revisione sistematica e metanalisi per valutare l'impatto del Mg sierico sul rischio di fratture negli studi di qualità disponibili.

► **Come è stata condotta la review?**

La revisione ha seguito le regole stabilite per questo tipo di analisi con una ricerca bibliografica sistematica utilizzando diversi database e includendo studi osservazionali che specificamente indagavano il rapporto del Mg sierico e l'incidenza di fratture, escludendo studi trasversali, sperimentali o studi con altro tipo di obiettivo.

► **Quali sono le evidenze emerse?**

Un totale di 119.795 pazienti da quattro studi osservazionali longitudinali di qualità è stato incluso nella metanalisi. I partecipanti avevano una età media di 62 anni ed erano stati seguiti per una media di 79 mesi. Le analisi sono state aggiustate per una media di 15 potenziali fattori confondenti. Dalle analisi abbiamo visto che le concentrazioni sieriche più basse di Mg erano associate a un **rischio signifi-**

ficativamente più elevato di fratture incidenti, circa il 60% in più, rispetto alle concentrazioni più elevate di Mg.

► **Quali conclusioni e implicazioni cliniche se ne possono trarre?**

I nostri risultati, che mostrano una forte associazione tra il Mg sierico e il rischio di fratture, mettono in evidenza l'importanza di questo ione fondamentale nella salute ossea e suggeriscono la necessità di mantenere **livelli adeguati di Mg** per la prevenzione delle fratture.

► **Quali, in questo ambito, i campi ancora da esplorare?**

Sebbene i risultati siano significativi e promettenti, sono necessarie ulteriori ricerche per replicare i risultati **in altre popolazioni** e per validare il potenziale significato del Mg nella prevenzione delle fratture, che continuano ad aumentare e rappresentano un onere sanitario significativo a causa della disabilità associata.

Fonte Biblio: Nutrients 2023, 15(6), 1304

Nefropatici, ridimensionati i rischi del potassio di frutta e verdura

■ **Frutta e verdura** possono contribuire a ridurre il rischio di morte in caso di **malattia renale cronica (Mrc)**. L'evidenza, da uno studio giapponese pubblicato sul **Journal of renal nutrition**.

"I pazienti con Mrc avanzata spesso sono scoraggiati dal consumare frutta e verdura, attenendosi a una dieta a basso contenuto di potassio per evitare rischi di **iperkaliemia**", scrivono i ricercatori nel loro articolo.



"Nella popolazione generale, tuttavia, un minore consumo di frutta e verdura è associato a mortalità più elevata. Abbiamo così deciso di avviare uno studio di coorte prospettico su **pazienti con e senza Mrc** per verificare la correlazione tra consumo di frutta e verdura e mortalità". Lo studio ha coinvolto **circa 2 mila adulti** che, tra il 2008 e il 2016, hanno frequentato l'unico ospedale sull'isola di Sado, in Giappone. Di ciascuno, si avevano i dati, al basele, di creatinina sierica, urine nonché informazioni sul consumo di frutta e verdura.

L'**età media** era di 69 anni, il 55% erano uomini, il 64% soffriva di ipertensione e il 39% aveva il diabete.

I partecipanti sono stati divisi in **tre gruppi**: senza Mrc, con Mrc ma non in dialisi, in emodialisi. Nel 45% dei casi si trattava di pazienti con Mrc non in dialisi, nel 7% in emodialisi. **Il consumo di frutta e verdura** era catalogato in: assente, saltuario, quotidiano.

Oltre la metà dei partecipanti con Mrc non in dialisi ha riferito di consumare frutta e verdura quotidianamente, a differenza del 28% di quelli in emodialisi.

Durante un **follow-up mediano di 5,7 anni**, sono stati osservati 561 decessi.

Rispetto ai partecipanti che mangiavano frutta e verdura ogni giorno, quelli che ne consumavano saltuariamente avevano il **25% di rischio in più** di morire per qualsiasi causa e chi non ne consumava affatto addirittura del **60%**.

I livelli sierici di potassio, stratificati per stadio della malattia renale cronica, si sono rivelati simili in tutti i gruppi. Ciò suggerisce, secondo i ricercatori, "che la frequenza di assunzione di frutta e verdura non è associata ai livelli sierici di potassio anche nei pazienti con Mrc avanzata. I nostri risultati indicano che consumare quotidianamente frutta e verdura potrebbe non essere associato ad aumento dei livelli sierici di potassio mentre può rivelarsi in grado di **ridurre la mortalità per tutte le cause** nei pazienti con Mrc, compresi quelli in emodialisi".

Un'avvertenza, però, da parte degli Autori è che "i partecipanti con Mrc avanzata potrebbero aver consumato frutti e verdure con meno potassio o cibi cotti o bolliti per rimuovere il potassio", una raccomandazione comune fatta ai pazienti giapponesi con Mrc.

"Tuttavia" - concludono - "le prove accumulate suggeriscono che i livelli di potassio nella dieta **non sono associati ai livelli sierici di potassio o a iperkaliemia**".

Abbiamo chiesto un commento a **Stefano Bianchi**, presidente della **Società italiana di nefrologia**: "I risultati dello studio, in accordo con altri pubblicati sull'argomento, ridimensiona il rischio di iperpotassiemia nei pazienti con riduzione importante della funzione renale che assumono quotidianamente frutta e verdura, confermando che questo tipo di dieta riduce significativamente la mortalità per tutte le cause. Ritengo quindi opportuna una **rivisitazione del divieto assoluto** di assumere una adeguata quantità di frutta e verdura che i nefrologi hanno sempre avuto nella prescrizione dietetica rivolta ai pazienti in dialisi e a coloro che hanno una marcata riduzione del filtrato glomerulare. Rimangono validi, comunque i **concetti generali** che la prescrizione dietetica debba essere sempre personalizzata al fenotipo del paziente, che si adotti la cautela di assumere frutta e verdura a contenuto non molto elevato in potassio e che la verdura venga consumata dopo doppia bollitura. Opportuno anche, in questa tipologia di pazienti, un monitoraggio attento della potassiemia e il ricorso, quando necessario, all'assunzione dei **nuovi chelanti del potassio** in grado di ridurre significativamente il rischio di sviluppare iperpotassiemia, anche nei pazienti in dialisi".

Fonte:DOI:<https://doi.org/10.1053/ijm.2023.01.011>

Bassi livelli di Vitamina D fattore di rischio per il Long-Covid

La carenza di vitamina D non solo è un fattore di rischio per l'infezione da **Covid-19**, ma si correla anche con il cosiddetto **long-Covid**, condizione che si manifesta una volta che il paziente è guarito e che può essere presente a circa tre mesi dalla fase acuta fin nel **50-70%** dei pazienti. A evidenziarlo, un recente studio pubblicato su *The journal of clinical endocrinology & metabolism*, coordinato da **Andrea Giustina**, primario dell'Unità di Endocrinologia dell'Irccs Ospedale San Raffaele di Milano.

I ricercatori hanno valutato, tramite esami ematochimici, lo status Vitaminico D in **due gruppi di pazienti**, affetti e non da Long-Covid, a sei mesi dalla dimissione ospedaliera, per comprendere la correlazione tra la malattia e un



eventuale deficit della vitamina stessa. Per farlo, sono stati selezionati pazienti affetti da malattia acuta da Covid-19 della stessa severità, con le stesse principali caratteristiche demografiche e malattie croniche preesistenti, per ridurre al minimo l'influenza di altri possibili fattori clinici interferenti. Il lavoro ha evidenziato come i pazienti Long-Covid abbiano livelli di Vitamina D inferiori rispetto a coloro che non ne soffrono. In particolar modo, questa differenza appare impattare soprattutto sulla **sfera neuro-cognitiva**. I ricercatori hanno descritto come, nella coorte dei pazienti analizzati, bassi livelli di Vitamina D si associno alla presenza della sindrome Long-Covid e a un maggior rischio di svilupparla, confermando, ancora una volta, come questo ormone

possa avere importanti riflessi sulla **modulazione del sistema immunitario** e, in generale, multi-sistemica dell'organismo. "Sulla base di questi dati - sottolineano - appare, dunque, appropriato **tenere monitorati i valori di Vitamina D** circolante nei pazienti post-Covid e offrire una **supplementazione**, in caso di carenza, per ridurre il rischio di Long-Covid". Lo studio riguarda un tema, quello della vitamina D nel Covid-19, sul quale vi è grande interesse nel mondo scientifico e a cui l'Unità di Endocrinologia del San Raffaele ha dato un **contributo di assoluto rilievo fin dall'inizio della pandemia con ricerche** che hanno evidenziato come la carenza di

vitamina D sia un fattore di rischio sinergico con obesità e diabete mellito per Covid-19 severo e che può predire il rischio di peggioramento clinico anche in soggetti con Covid-19 che sono ricoverati in Ospedale in condizioni cliniche non severe. Infine, i ricercatori del San Raffaele hanno descritto per primi come l'ipocalcemia sia un riscontro altamente frequente nei pazienti ospedalizzati per Covid-19 e che la carenza di vitamina D è alla base di questo elevato rischio di ipocalcemia.

Fonte: *J Clin Endocrinol Metab.* 2023 Apr 13; dgad207. doi: 10.1210/clinem/dgad207. Epub ahead of print. PMID: 37051747

Review Cochrane: sì ai mirtilli rossi nella prevenzione delle infezioni urinarie

■ Nutraceutici a base di **mirtilli rossi**, dai succhi agli integratori, si confermano un'ottima strategia per ridurre il rischio di **infezioni del tratto urinario** (Ivu). A rivelarlo, un aggiornamento di una **review Cochrane** la cui precedente versione, del 2012, aveva invece messo in discussione l'efficacia dell'approccio. Ora, invece, tutto viene ribaltato, alla luce di altri **50 studi** presi in esame, per un totale di circa **9 mila** persone coinvolte. Gli studi interessati includevano **26 metanalisi** e, nella stragrande maggioranza dei casi, confrontavano prodotti a base di mirtilli rossi con un placebo o nessun trattamento. I risultati parlano chiaro: il succo di mirtillo rosso, piuttosto che integratori derivati dal frutto, riducono del **26%** il rischio di recidiva di Ivu sintomatiche nelle donne, del **54%** nei bambini e del 53% nelle persone suscettibili a Ivu a seguito di interventi chirurgici o radioterapici. Nessun beneficio evidente, invece, per **anziani, donne in gravidanza** o nelle persone con disturbi legati a **problemi**



di svuotamento della vescica.

"I mirtilli rossi contengono **proantocianidine** in grado di inibire l'adesione di Escherichia coli alle cellule uroteliali che rivestono la vescica", sottolinea **Jonathan Craig**, Vicepresidente del College of medicine & public health della Flinders University a Bedford park, in Australia e coordinatore della

ricerca. "I prodotti a base di mirtillo rosso sono stati ampiamente utilizzati per diversi decenni per prevenire le infezioni. Il nostro è il quinto aggiornamento di una review pubblicata per la prima volta nel 1998 e aggiornata nel 2003, 2004, 2008 e 2012. **I benefici ora appaiono chiari**, una volta presi in esame i dati clinici più recenti. Le nuove prove, dunque, mostrano che il succo di mirtillo rosso può prevenire l'infezione del tratto urinario. Sono, però, necessari ulteriori studi per chiarire al meglio chi può trarne maggior beneficio".

Fonte: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001321.pub6>

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