



NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE



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



STUDIO DI NATURE RINNOVA IL CONCETTO DI DIETA



EVIDENZE SU INTEGRATORI E INFERTILITÀ MASCHILE



PATOLOGIA TIROIDEA E VITAMINA D



PROBIOTICI: NUOVE LINEE GUIDA AMERICANE



ALTERAZIONI CEREBRALI DELL'ANOSMIA E COVID-19

Studio di Nature rinnova il concetto di dieta

Inutile impostare diete standard: vince la nutrizione personalizzata o di precisione

■ La risposta al cibo è strettamente individuale e personalizzata. Conta la genetica, ma meno di quanto si pensi, mentre altri fattori entrano in gioco e fanno la differenza: composizione dei cibi, microbiota e stili di vita che comprendono, per esempio, attività fisica e qualità del sonno. Inutile, dunque, impostare diete standard: vince la nutrizione personalizzata o di precisione in quanto, a parità di alimento assunto, la risposta metabolica tra un individuo e l'altro può variare anche fino a dieci volte.

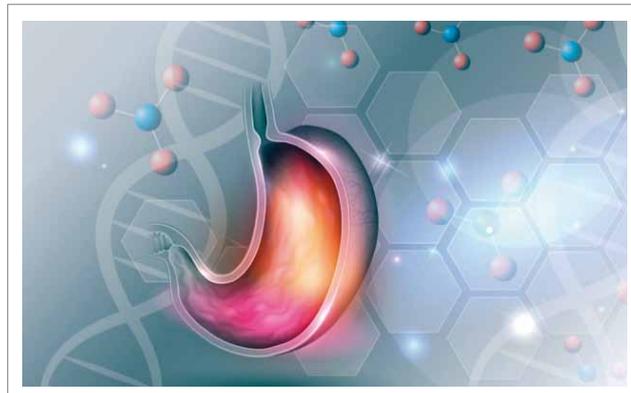
Un messaggio che sicuramente lascerà il segno quello che arriva dai risultati dello studio Predict-1 (*Nature Medicine* 2020; 26: 964-73), che si candida a diventare una pietra miliare nell'ambito delle ricerche su nutrizione, metabolismo e

prevenzione delle malattie croniche non trasmissibili.

La ricerca ha coinvolto 1.103 partecipanti in buona salute, inclusi 660 gemelli mono ed eterozigoti, seguiti per 2 settimane (alimentazione, misurazione di marker metabolici, composizione del microbiota e valutazione di stili di vita): lo studio più dettagliato a oggi disponibile per valutare i diversi fattori che influenzano le risposte del nostro organismo al cibo.

I risultati mettono in evidenza come sono diversi i fattori con un impatto sulla qualità della salute, a partire dalla composizione microbica intestinale, per arrivare a glicemia, lipemia, insulinemia, esercizio fisico fino alla qualità del sonno. La genetica gioca un ruolo minore di quanto generalmen-

te si tenda a credere nella risposta metabolica all'ingestione di cibo, tanto che gemelli monozigoti possono rispondere in maniera molto diversa agli stessi alimenti. Anche la miglior combinazione di nutrienti (mix tra grassi, carboidrati, proteine e fibre) è altamente individuale e, pertanto, le diete basate su rapporti fissi di macronutrienti non possono funzionare allo stesso modo in ogni individuo. Per quanto riguarda il microbiota intestinale sono stati individuati 15 ceppi correlati a marker di buona salute, legati in particolare al consumo di alimenti vegetali. Altri 15, invece, legati più al consumo di carne, si sono segnalati più strettamente correlati a indicatori di cattiva salute.



Evidenze su integratori e infertilità maschile

Una revisione della letteratura pubblicata su Nutrients fa il punto sull'argomento

■ Gli integratori alimentari sono spesso impiegati per migliorare i parametri dello sperma e la fertilità maschile e in molti casi, vi sono evidenze di benefici ma la loro reale efficacia è oggetto di discussione. I ricercatori Gabriel Petre, Francesco Francini Pesenti e Andrea Garolla, coordinati dal **Carlo Foresta**, direttore dell'Unità di Andrologia e Medicina della riproduzione e del Centro di crioconservazione dei gameti maschili, Dipartimento di Medicina dell'Università di Padova hanno realizzato una revisione della letteratura (*Nutrients* 2020, 12: 1472).

► Sostanze esaminate

Sono stati individuati 18 principi attivi con dimostrazione di efficacia statisticamente significativa nel miglioramento di almeno un parametro del liquido seminale. Ci sono nu-



trienti come zinco, selenio, folati, vit. B12, vitamine C ed E; aminoacidi (arginina, citrullina, carnitina); molecole ad attività antiossidante diretta (N-acetil-cisteina, inositolo, acido alfa lipoico, coenzima Q10 e licopene); *tribulus terrestris*.

► Risultati

Per gli integratori, l'applicazione dello score di potenziale efficacia ha evidenziato come il 9,5% delle formulazioni cada nella classe più alta, il 71,4% nella classe media, e il restante 19,1% si colloca nella classe con efficacia assente.

► Indicazioni cliniche

Il primo obiettivo di un trattamento dell'infertilità maschile è quello di identificare la causa che sottende all'alterazione dei parametri seminali. La review ha messo in luce che alla fine di questo percorso clinico-diagnostico, alcune condizioni possono trarre significativo vantaggio dall'utilizzo di integratori che contengano specifici nutrienti a dosaggio adeguato. In particolare, alcune sostanze con proprietà antiossidanti, come licopene, astaxantina, coenzima Q, N-acetil-cisteina e inositolo, sono indicate nel trattamento dell'infiammazione delle ghiandole accessorie maschili, causate da agenti microbici e non. Diversi studi condotti su pazienti infertili astenoospermici, hanno dimostrato un effetto positivo in seguito alla supplementazione di selenio, dato che il nutriente incrementa l'attività degli enzimi antiossidanti selenio-dipendenti importanti durante la spermatogenesi e la formazione della capsula mitocondriale nel tratto intermedio degli spermatozoi. Anche l'integrazione con carni-

tina si è dimostrata efficace nell'indurre un aumento significativo della motilità degli spermatozoi nei casi di astenozoospermia con funzionalità mitocondriale conservata. Infine, lo zinco è implicato nei processi di com-

pattazione del Dna e la sua somministrazione ha evidenziato un significativo miglioramento della morfologia spermatica, e dell'integrità del Dna, risultando particolarmente utile in pazienti affetti da esiti di flogosi prostatica.

Patologia tiroidea e vitamina D

Colecalciferolo sembra avere effetti benefici nelle patologie autoimmuni tiroidee

■ Diverse ricerche hanno dimostrato una relazione tra carenza di vitamina D e comparsa di malattie autoimmuni tiroidee e/o cancro alla tiroide. Ricercatori del dipartimento di Medicina traslazionale dell'Università del Piemonte orientale ha condotto una review, per mettere in luce le attuali evidenze (Nutrients 2020, 12: 1444). **Chiara Mele e Paolo Marzullo**, tra gli Autori hanno illustrato la ricerca.

► Tiroidite di Hashimoto

Studi interventistici hanno dimostrato come la supplementazione con colecalciferolo sia in grado ridurre significativamente l'insorgenza di ipotiroidismo e il titolo degli anticorpi anti-tireoperossidasi.

► Malattia di Graves e tiroidite post-partum

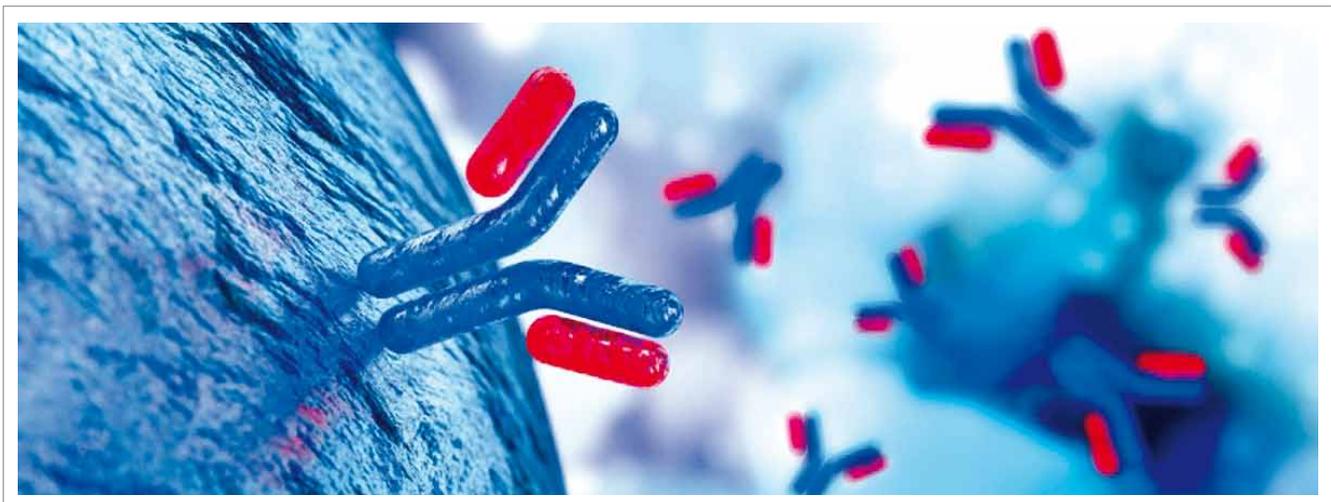
Si può affermare che l'ipovitaminosi D sembrerebbe essere associata a una maggior prevalenza di patologie autoimmuni tiroidee. La terapia supplementiva con colecalciferolo potrebbe avere un ruolo chiave nel prevenire l'insorgenza e le complicanze legate all'autoimmunità.

► Tumore della tiroide

Alcuni studi hanno evidenziato un'associazione tra ridotti livelli sierici di vitamina D e un aumentato rischio di insorgenza di tumore tiroideo, altri invece non hanno mostrato alcuna correlazione. Pochi studi hanno valutato il ruolo della terapia supplementiva con vit. D nel prevenire l'insorgenza di tumore tiroideo, con risultati inconcludenti.

► Conclusioni

Il trattamento supplementivo con colecalciferolo sembra avere effetti benefici nelle patologie autoimmuni tiroidee, mentre non esistono attualmente chiare evidenze circa l'utilità della somministrazione di vitamina D nei pazienti con carcinoma tiroideo. Gli studi condotti nella tiroidite di Hashimoto hanno riportato diverse posologie giornaliere o settimanali di colecalciferolo. Bisogna considerare che la risposta individuale al trattamento e il fabbisogno può variare da un paziente all'altro in base a diversi fattori, tra cui l'età e la massa corporea. Sulla base delle attuali evidenze, suggeriamo pertanto di impostare un trattamento primariamente volto a correggere il deficit di vitamina D, proseguendo poi con una terapia di mantenimento come suggerito dalle attuali linee guida.



Probiotici: nuove linee guida americane

Ben due review per favorire linee di comportamento sui probiotici

■ “Pubblicate sul *Journal of family practice* e su *Gastroenterology* due review con l’obiettivo di favorire linee di comportamento per i clinici sull’impiego dei probiotici.

► Il primo documento evidenzia un’utilità comprovata per: prevenzione della diarrea in corso di terapia antibiotica; riduzione del tempo di pianto nei neonati con coliche; mi-



glioramento dell’efficacia degli antibiotici in caso di vaginosi batterica; riduzione del rischio di infezioni da *Clostridium difficile*; trattamento della diarrea pediatrica acuta; riduzione dei sintomi della stipsi (*J Fam Pract* 2020 69(3):E1-E10).

► Le linee guida dell’American Gastroenterological Association (Aga) sono dedicate al ruolo dei probiotici nella gestione di alcune patologie gastrointestinali. Gli ambiti in cui ne è stata riconosciuta l’utilità sono:

- in corso di trattamento antibiotico per prevenire l’infezione da *C. difficile* negli adulti e nei bambini;
- seconda indicazione, anche qui negli adulti come nei bambini, in caso di pouchite, una complicanza possibile in caso malattia infiammatoria cronica intestinale.
- Non vi sono ancora prove sufficienti, secondo Aga, per l’impiego di probiotici nei seguenti casi: trattamento di malattia di Crohn, colite ulcerosa, sindrome dell’intestino irritabile. Inoltre, si sconsiglia l’uso di probiotici in caso di gastroenterite infettiva acuta nei bambini.

Alterazioni cerebrali dell’anosmia e Covid-19

In alcuni soggetti l’anosmia potrebbe essere l’unico sintomo di Covid-19

■ Attraverso la RM sono state portate alla luce alterazioni cerebrali compatibili con l’infezione del virus Sars-CoV-2, in una paziente con anosmia come unico sintomo di malattia. Lo studio è stato condotto presso Istituto clinico Humanitas, in collaborazione con l’Istituto neurologico Carlo Besta, entrambi di Milano.

La paziente eccetto una leggera tosse per una giornata, non ha avuto altri sintomi riconducibili all’infezione eccetto appunto un’anosmia severa. La risonanza magnetica mostra alterazioni cerebrali che fanno presumere la presenza del virus Sars-CoV2 a livello del cervello. Immagi-

niamo che il virus si replichi a livello della mucosa olfattiva, entri nelle terminazioni nervose delle vie olfattive e per via trans-sinaptica, ovvero passando da un neurone all’altro, arrivi al bulbo olfattorio e alla corteccia cerebrale deputata alle sensazioni olfattive. Le alterazioni rilevate non erano più visibili alla RM di follow-up effettuata circa un mese dopo. Lo studio suggerisce che in alcuni soggetti l’anosmia persistente potrebbe essere l’unico sintomo di Covid-19; pertanto questi soggetti dovrebbero essere sottoposti a tampone per verificarne la positività ed eventualmente isolati, così da limitare la diffusione del virus.

Nutrientesupplementi.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.nutrientesupplementi.it • info@nutrientesupplementi.it