



NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE



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



POSITION PAPER: COVID-19 E VITAMINA D



CURCUMINA E MALATTIE NEURODEGENERATIVE



VINACCE DI AGLIANICO E PROTEZIONE VASCOLARE



EFFICACIA DEL LATTE DI ASINA NELLE ALLERGIE



DIETA PRO-ANTIINFIAMMATORIA E CA MAMMARIO

Position paper: Covid-19 e vitamina D

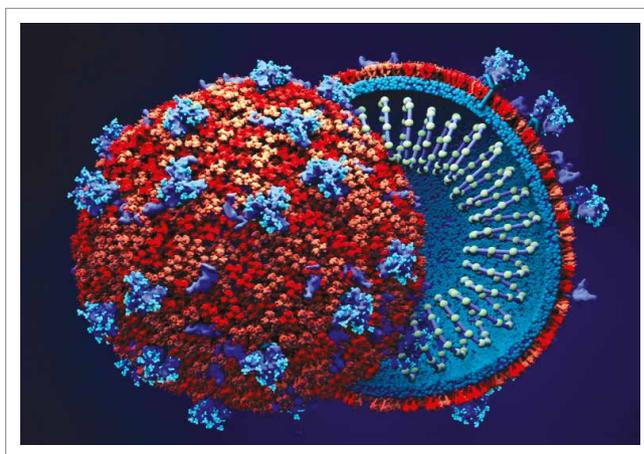
Pubblicato dal Gioseg il documento curato da autorevoli esperti italiani

Il Gioseg (Glucocorticoid induced osteoporosis skeletal endocrinology group) ha pubblicato un documento su Covid-19 e vitamina D curato da alcuni dei più autorevoli esperti italiani.

“Numerosi studi clinici hanno rivelato associazioni tra deficit di vit. D e accresciuto rischio infettivo, soprattutto del tratto respiratorio superiore”, sottolinea **Andrea Giustina**, presidente Gioseg e direttore dell'Istituto di scienze endocrine e metaboliche dell'ospedale Irccs San Raffaele di Milano. “Per questi motivi si osserva una crescente attenzione alla possibile correlazione tra i livelli di vit. D e l'infezione da Sars-CoV-2 e, quindi, alla possibile utilità della supplementazione in prevenzione e terapia”.

La prima raccomandazione è che tutti i pazienti ai quali sia già stata diagnosticata una condizione di ipovitaminosi D o abbiano in atto trattamenti che richiedano un'integrazione, continuino o inizino ad assumere vit. D. Negli over80 la supplementazione è suggerita a prescindere dai livelli

circolanti di vitamina D. Si raccomanda, poi, che gli over65 di entrambi i sessi con comorbidità, come diabete o obesità, che predispongono all'ipovitaminosi D e al Covid-19



grave, vengano attentamente valutati per il loro profilo di ipovitaminosi D con dosaggio della 25OHD; a tutti coloro che presentano livelli inferiori a 20 ng/ml andrebbe prescritta un'integrazione.

► **Forme pre-attive e attive**

Viene suggerito di prescrivere preferibilmente le forme pre-attive per la loro documentata efficacia e sicurezza nella popolazione generale, mentre le forme attive andrebbero riservate ai pazienti con insufficienza epatica o insufficienza renale. La posologia non deve superare quella indicata dalle linee guide e note Aifa per il trattamento della ipovitaminosi D. Tali raccomandazioni potrebbero non valere per gli obesi che richiedono supplementi maggiori. Per gli over80 in trattamento potrebbe essere utile, ma non indispensabile, verificare i livelli di

vit. D circolanti per una eventuale correzione posologica, mentre la verifica in soggetti più giovani è particolarmente raccomandata.

► **Conclusioni**

A oggi non si dispone di sufficienti evidenze per modificare i protocolli sanitari di terapia ospedaliera del Covid-19 con l'indicazione della somministrazione di vitamina D ai pazienti ricoverati. Così conclude il panel: "Lo sforzo mondiale, senza precedenti, di vaccinare tutta la popolazione a rischio, offrirebbe un'occasione unica di portare all'attenzione medica tutti i soggetti ai quali servirebbe il supplemento di vitamina D. Questo approccio potrebbe essere utile per affrontare la doppia questione pandemica, quella relativa a Covid-19 e quella relativa al deficit di vitamina D, somministrando insieme quest'ultima e il vaccino".

Curcumina e malattie neurodegenerative

Estremamente promettente il suo utilizzo nella prevenzione di patologie neurodegenerative

■ La ricerca negli ultimi anni guarda con grande interesse al mondo dei cosiddetti prodotti naturali per contrastare il rischio di patologie neurodegenerative. Una recente review (*Nutrients* 2021, 13(5), 1519) ha fatto il punto sulla curcumina e sui dati oggi disponibili su un suo possibile impiego a scopo neuroprotettivo.

Alessandra Berry, Centro di riferimento per le Scienze comportamentali e la Salute mentale dell'ISS e prima firma del lavoro, ha illustrato i contenuti.

► **Peculiarità**

Tra gli aspetti più interessanti della curcumina vi è la sua capacità di agire come antiossidante e antinfiammatorio e,



grazie alla sua peculiare struttura molecolare, anche di poter colpire direttamente le placche beta-amiloide in condizioni patologiche specifiche quali la malattia di Alzheimer. Quest'ultima caratteristica, unita alla tipica fluorescenza che la contraddistingue, rende la curcumina interessante anche dal punto di vista diagnostico e per il monitoraggio della progressione di quelle patologie degenerative. Per quanto riguarda le proprietà antinfiammatorie, la curcumina è in grado di bloccare il fattore di trascrizione NF-kB, con conseguente riduzione della produzione di citochine pro-infiammatorie. Come antiossidante, invece, è in grado di agire sia come "spazzino" dei radicali liberi, sia attraverso il fattore di trascrizione Nrf2 il cui potenziamento porta all'aumento della produzione di enzimi antiossidanti. Inoltre, stimola e potenzia le difese dell'organismo rendendolo più efficiente e pronto a fronteggiare condizioni stressanti. È proprio questo secondo aspetto, a rendere l'utilizzo della curcumina estremamente promettente nel contesto di strategie volte alla prevenzione delle patologie neurodegenerative.

► **Supplementazione**

La curcumina si caratterizza per una bassa solubilità in acqua, un'elevata instabilità nella maggior parte dei fluidi corporei e scarso assorbimento intestinale. Proprio questa criticità, sta spingendo l'industria farmaceutica verso la messa a punto di formulazioni orali in grado di aumen-

tarne la biodisponibilità e l'efficacia terapeutica/preventiva. L'impiego di nuove tecnologie si sta mostrando particolarmente promettente. Studi clinici volti a saggiare l'efficacia di trasportatori quali i fitosomi, in grado di aumentare sia l'assorbimento intestinale sia la permeabilità all'interno delle cellule della curcumina, stanno dando risultati molto promettenti.

► Conclusioni

La ricerca ha fornito indicazioni molto convincenti sull'efficacia della curcumina nel contrastare il declino

cognitivo. È di fondamentale importanza individuare specifiche popolazioni a rischio come, per esempio, le donne in pre-menopausa e tenere in considerazione gli effetti dello stato nutrizionale, della dieta e dello stile di vita nel valutarne l'efficacia.

Un'altra criticità è costituita dalla capacità futura d'individuare biomarcatori di efficacia. Inoltre, poiché le donne sono caratterizzate da una maggiore vulnerabilità alle patologie neurodegenerative simil-Alzheimer, tali studi dovrebbero anche tenere conto di effetti specifici di genere.

Vinacce di Aglianico e protezione vascolare

Dal taurisolo, antiossidante e antinfiammatorio, l'utilità nella protezione vascolare

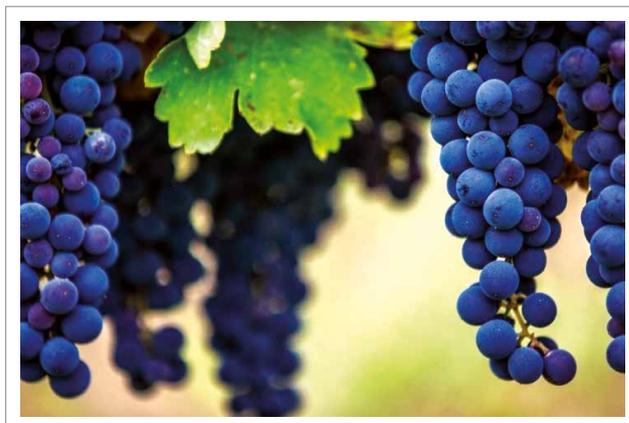
■ Nasce da un'intuizione di **Ettore Novellino**, già direttore del dipartimento di Farmacia dell'Università Federico II di Napoli, l'idea di utilizzare le vinacce di Aglianico per derivarne un estratto, il taurisolo, a forte capacità antiossidante e antinfiammatoria utile nella protezione vascolare. Ne è nato così un processo sperimentale che, dal laboratorio, è passato nel giro di poco tempo alla clinica, (*Nutrients* 2021, 13(5), 1540). Ne abbiamo parlato con **Alma Martelli**, del dipartimento di Farmacia dell'Università di Pisa e prima firma dello studio.

► Sostanze vasoprotettive

Tutte le vinacce sono ricche di composti polifenolici ma quelle di Aglianico, vitigno che viene vendemmiato tardivamente, dovendo resistere per un tempo maggiore, sviluppano strategie *anti-feedant*, per non essere attaccate e mangiate da animali e microrganismi, che le rendono particolarmente ricche in catechina, procianidine e resveratrolo. Spesso i polifenoli, principali responsabili dell'azione vasoprotettiva, presentano scarsa biodisponibilità, la formulazione, è stata opportunamente micro-incapsulata in maltodestrine rendendo maggiormente biodisponibili i principi attivi in essa contenuti.

► Risultati sull'uomo

È stato condotto uno studio clinico randomizzato, in doppio cieco, vs placebo, nel quale volontari sani hanno assunto l'estratto alla dose di 400mg, 2 volte/die, per 8 settimane. Nel gruppo trattato è stata riscontrata una riduzione significativa dei marker correlati allo stress ossidativo e un significativo miglioramento della funzionalità



endoteliale. Il nutraceutico si colloca a pieno titolo nell'ambito di quegli integratori che prevengono l'ipertensione e l'ipertrofia cardiaca associata. Inoltre, presenta una caratteristica fondamentale che, al momento, lo rende unico in questo settore: la dimostrata capacità di proteggere l'endotelio preservandone la completa funzionalità. Il mantenimento di tale funzionalità rappresenta un cosiddetto *unmet medical need*, ovvero una necessità terapeutica per la quale, attualmente, non abbiamo a disposizione soluzioni terapeutiche certe, ma che risulta di fondamentale importanza in molte patologie croniche (aterosclerosi, disfunzione erettile, diabete, ipertensione), e acute, quali coagulopatia secondaria alla tempesta citochinica generata da Covid-19 o vasculiti, e che potrebbero trovare nell'estratto un valido supplemento in grado di proteggere l'endotelio e che pertanto rappresenteranno il target di studi futuri.

Efficacia del latte di asina nelle allergie

Piena efficacia nell'allergia alle proteine del latte vaccino in età pediatrica

Il latte d'asina presenta proprietà nutrizionali e ipoallergeniche che lo rendono un sostituto ideale del latte vaccino in bambini allergici a quest'ultimo per l'alto contenuto di caseina e β -lattoglobulina. A fare il punto sul tema, una review pubblicata su *Nutrients* 2021, 13(5), 1509. Ne abbiamo parlato con **Paolo Polidori**, docente presso la Scuola di scienze del farmaco e dei prodotti della salute all'Università di Camerino. Infatti, dopo lo svezzamento dal latte materno e il passaggio al latte vaccino in polvere ricostituito a livello familiare con diluizione in acqua, in una percentuale di lattanti compresa tra il 3% e il 7%, può verificarsi la comparsa dell'allergia alle proteine del latte vaccino in quanto alcuni peptidi del latte di vacca risultano allergeni per alcuni piccoli consumatori.

► Specificità del contenuto vitaminico

Il latte di asina risulta molto più ricco di vitamina C rispetto al latte di vacca, mostrando valori assai simili al latte di donna. Anche alcune vitamine del complesso B sono ben rappresentate; in particolare sono stati determinati conte-

nuti superiori a quelli presenti nel latte umano e nel latte di vacca di niacina o vitamina B3, nota per il suo effetto di abbassamento dei lipidi ematici, di piridossina o vitamina B6, che nel latte di asina è molto più presente rispetto al latte umano, e una notevole presenza di acido folico o vitamina B9, nettamente superiore sia rispetto al latte umano che al latte vaccino. Tra le vitamine liposolubili, il latte di asina presenta un contenuto di vitamina A molto simile al latte di donna e nettamente superiore al latte vaccino, mentre la vitamina D risulta molto più abbondante.

► Conclusioni

Si conferma il dato della piena efficacia del latte di asina nel trattamento dell'allergia alle proteine del latte vaccino in pazienti in età pediatrica. Per gli adulti e per i soggetti in età geriatrica, il latte di asina può costituire una valida fonte alimentare facilmente digeribile di minerali e vitamine, consentendo una adeguata copertura dei fabbisogni giornalieri di questi micronutrienti.

Dieta pro-infiammatoria e ca mammario

Rischio superiore tra le donne a indice nutrizionale infiammatorio più elevato

Una dieta pro-infiammatoria aumenta il rischio di cancro al seno. Questa è l'evidenza di uno studio condotto su un campione di 350 mila donne arruolate nello studio Epic, avviato negli anni 90 per indagare il rapporto tra dieta, stili di vita e rischio di cancro. I risultati sono stati presentati in anteprima nei giorni scorsi a Nutrition 2021 live on line, il congresso dell'American society for nutrition. "La maggior parte degli studi che finora hanno preso in esame il rapporto tra dieta e cancro, si è concentrata su singoli nutrienti piuttosto che alimenti, anziché sulla dieta nel suo complesso", dice **Carlota Castro-Espin**, ri-

cercatrice presso il Catalan institute of oncology and Bellvitge biomedical research institute di Barcellona. In base a questionari nutrizionali su un campione di 27 alimenti, i ricercatori hanno determinato un indice infiammatorio della dieta di ciascuna delle 350 mila donne coinvolte, andando poi a correlarlo con l'incidenza di cancro al seno. La sorpresa è stata constatare una relazione lineare che ha evidenziato un rischio superiore del 12% tra le donne a indice nutrizionale infiammatorio più elevato rispetto a quello più basso. Il pericolo sembra maggiore in premenopausa ed è indipendente dalla tipologia ormonale del tumore.

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