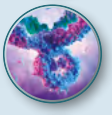
NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE

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

MONACOLINA, RIVOLUZIONE UE NEL DOSAGGIO


DIETA E MALATTIA DEGENERATIVA OSTEO-ARTICOLARE

PESCE IN SCATOLA PROTEGGE DA CA COLON-RETTALE

AVENA, UN FUTURO NELLE DIETE PER CELIACI

INTEGRAZIONE DI VITAMINE DEL GRUPPO B: A QUALI PAZIENTI?

Monacolina, rivoluzione UE nel dosaggio

Per la SINuT la riduzione del dosaggio impone la rivalutazione terapeutica

Il Regolamento n. 2022/860 della Commissione Ue pubblicato in GU del 2 giugno ha vietato la vendita di prodotti contenenti singole porzioni per uso giornaliero con quantità ≥3 mg di monacolina. Una circolare di Federfarma recita che i prodotti in giacenza saranno ritirati dal mercato senza possibilità di smaltimento a esaurimento scorte, per "motivi inerenti la tutela della salute pubblica".

Le nuove condizioni d'uso prevedono che una singola dose di prodotto per l'assunzione giornaliera debba apportare "meno di 3 mg di monacoline da riso rosso fermentato". Nelle prescrizioni aggiuntive viene precisato che le nuove formulazioni consentite di monacolina devono contenere alcune avvertenze obbligatorie. L'etichetta:

- deve recare il numero di singole dosi di prodotto per l'assunzione massima/die e un'avvertenza a non consumare un quantitativo giornaliero ≥ a 3 mg di monacoline da riso rosso fermentato;
- deve specificare il tenore di monacoline per dose di prodotto e deve includere le seguenti specifiche: "Non deve essere consumato dalle donne in gravidanza o in allattamento, dai bambini di età inferiore ai 18 anni e dagli adulti di età >70 anni".
- Consultare un medico sul consumo di questo prodotto se si manifestano problemi di salute"; "Non deve essere consumato se si assumono medicinali per abbassare il colesterolo"; "Non deve essere consumato se già si consumano altri prodotti contenenti riso rosso fermentato".

▸ I perché dell'aggiornamento

Il Regolamento della Commissione si basa sul parere scientifico adottato il 25/6/2018 dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa). "L'Autorità ha ritenuto che la monacolina K in forma lattonica fosse identica alla lovastatina", si legge. L'Efsa ha concluso che "l'assunzione di monacoline da riso rosso fermentato mediante integrato-

ri alimentari potrebbe portare a un'esposizione stimata alla monacolina K nell'intervallo delle dosi terapeutiche di lovastatina. L'Autorità ha osservato che il profilo degli effetti avversi del riso rosso fermentato era simile a quello della lovastatina. Mediante la consultazione di quattro fonti di segnalazioni di casi l'Autorità ha riferito che gli eventi avversi hanno riguardato principalmente, in ordine decrescente di frequenza, il tessuto muscolo-scheletrico e quello connettivo, compresa la rabdomiolisi, il fegato, il sistema nervoso, il tratto gastrointestinale, la cute e il tessuto sottocutaneo. L'Autorità ha ritenuto che le informazioni disponibili sugli effetti avversi segnalati negli esseri umani fossero sufficienti per concludere che le monacoline da riso rosso fermentato, quando utilizzate negli integratori alimentari, destano preoccupazioni significative in materia di sicurezza al livello d'uso di 10 mg/die.

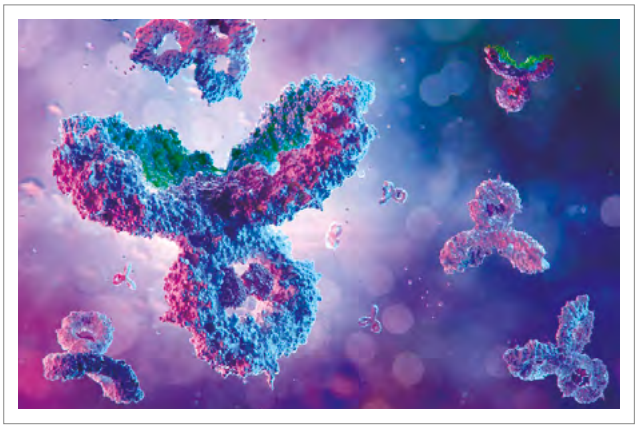
▸ Le ricadute secondo la Sinut

"Chi stava assumendo integratori contenenti riso rosso fermentato con una quantità di monacolina K uguale a 3 mg non dovrebbe accorgersi della differenza", sottolinea **Arrigo Cicero**, presidente della Società italiana di nutraceutica. "Chi stava assumendo un prodotto che ne conteneva 10 mg potrebbe vedere un aumento della propria colesterolemia. Alcune aziende stanno cercando di riformulare i prodotti in modo da potenziare le componenti non-monacolina nella speranza di tamponare questa perdita di effetto, altre non lo stanno facendo o lo stanno facendo in modo chiaramente poco utile. Di fronte a un aumento sensibile della colesterolemia i pazienti sono invitati a mostrare i valori al proprio medico per rivalutare se siano o meno candidabili a trattamento farmacologico".

Dieta e malattia degenerativa osteo-articolare

Generalmente modesto il ruolo di interventi dietetici su artrosi e artrite reumatoide

Impatto scarso e clinicamente poco significativo. Questo il giudizio finale sul ruolo che la dieta può giocare nella prognosi della malattia degenerativa osteo-articolare, se-



condo una review della letteratura condotta dall'European alliance of associations for rheumatology (*Eular, Ann Rheum Dis. 2022*). Sono state prese in esame 24 revisioni sistematiche, pubblicate tra il 2013 e il 2018 e 150 articoli di ricerca originali che hanno valutato l'impatto di nutrienti/integratori alimentari su dolore, danno articolare e funzione fisica di sette tra le più comuni patologie reumatiche e muscolo-scheletriche (artrosi, artrite reumatoide, LES, spondiloartrite, artrite psoriasica, sclerosi sistemica e gotta). La maggior parte dei lavori ha valutato artrosi e artrite reumatoide, esaminando l'impatto di cibi di origine animale e vegetale, diete specifiche, singoli nutrienti, integratori vitaminici e minerali.

▸ Risultati

L'impatto sulla progressione dell'artrosi di interventi dietetici (olio di pesce, condroitina, glucosamina, vita-

mina D, avocado e soia) si è rivelato generalmente modesto e non clinicamente significativo.
Anche per l'artrite reumatoide le evidenze sono state definite scarse, principalmente a causa del numero esiguo di studi e partecipanti.
Alcuni dati più confortanti si sono avuti per probiotici, vitamina D, olio di pesce/omega-3, ma non rilevanti sul piano clinico.
Le evidenze per gli Omega-3 nel LES sono state classificate come modeste, senza però beneficio clinico. Lo stesso, se non peggio, per spondilartrite, artrite psoriasica, sclerosi sistemica e gotta.
"Sulla base della letteratura disponibile, è improbabile che il consumo di nutrienti specifici influisca sulla progressione della malattia", concludono gli Autori. "Ciò non toglie, però, che sia importante che i pazienti mangino in modo sano, evitando in particolare di prendere peso".

Pesce in scatola protegge da ca colon-rettale

Il pesce in scatola riduce il rischio di insorgenza di tumore del colon-retto

Il consumo di pesce in scatola riduce di oltre il 30% il rischio di insorgenza di tumore del colon-retto. A segnalarlo, uno studio, condotto dall'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri Irccs di Milano, nell'ambito delle attività dell'Italian institute for planetary health (LIPH, società consortile nata nel 2019 tra il Mario Negri e l'Università Cattolica del Sacro Cuore), in collaborazione con l'Università degli Studi di Milano (*Nutrients 2022; 14(8):1663*).
"La ricerca ha analizzato i dati di due studi caso-controllo che, grazie al sostegno di Fondazione Airc, sono stati condotti tra il 1992 e il 2010 in diverse aree italiane, coinvolgendo un totale di 2.419 pazienti con diagnosi di tumore al colon-retto e 4.723 controlli non affetti dal tumore", precisa **Carlo La Vecchia**, docente di Epidemiologia all'Università degli Studi di Milano. "I risultati ottenuti hanno messo in evidenza una riduzione del 34% circa del rischio di insorgenza di cancro del colon retto in chi soggetti che consuma almeno due porzioni alla settimana di pesce in scatola sott'olio, pari a 80 grammi ciascuna".
La riduzione del rischio è confermata anche nel caso che il tumore del colon e quello del retto vengano considerati separatamente. "È possibile che i benefici siano collegati al contenuto di acidi grassi omega-3 o ad altri nutrienti presenti nel pesce stesso come, per esempio, il selenio, piuttosto che alla presenza dell'olio d'oliva", aggiunge Barbara D'Avanzo, ricercatrice del Dipartimento di politiche per la salute dell'Istituto Mario Negri.
Secondo Carlotta Franchi, ricercatrice del dipartimento di politiche per la salute del Mario Negri e coordinatrice scientifica di Liph "i risultati emersi dallo studio sono un ulteriore passo avanti per sostenere che il consumo di pesce in scatola sott'olio può essere incluso all'interno di una dieta sana ed equilibrata, essendo minimamente processato, perché cotto a vapore, pulito, messo sott'olio e inscatolato senza conservanti. Le implicazioni per la salute pubblica possono essere molto rilevanti. Parliamo infatti di un tumore che presenta elevata incidenza e alta mortalità, sia nei Paesi ad alto reddito che in quelli a basso e medio reddito e di un alimento sempre più consumato, grazie alla sua praticità e la sua accessibilità economica".
Giuseppe Remuzzi, direttore dell'Istituto Mario Negri e vicepresidente Liph conclude: "La ricerca è un esempio concreto delle attività che stiamo conducendo con l'Italian institute for planetary health che, tra i suoi obiettivi, si propone di valutare il ruolo che gli alimenti hanno nella prevenzione delle patologie".

Avena, un futuro nelle diete per celiaci

Il cereale potrebbe essere adatto nella celiachia e nell'intolleranza al glutine

È una scoperta destinata a rivoluzionare il mercato dei prodotti per celiaci. Un gruppo di ricercatori ha sequenziato il genoma dell'avena, svelando come il cereale potrebbe essere adatto alla maggior parte delle persone affette da celiachia e intolleranza al glutine (*Nature 2022; 606: 113-19*).

La prima sorpresa consiste nella complessità dell'architettura genica: una struttura a mosaico per 80mila geni racchiusi in sei set di cromosomi (quello umano ne contiene 20mila in due set di cromosomi).

Altra scoperta rilevante è che l'avena possiede molti meno geni che codificano per le proteine che formano il glutine rispetto a quanto non avvenga per grano e orzo e quei pochi che contiene sono anche espressi in misura minore, quando non silenti. Di conseguenza, vi sono meno sequenze proteiche in grado di scatenare allergie e intolleranze alimentari. Rispetto ad altri cereali, inoltre, l'avena contiene anche una percentuale molto più alta di beta-glucani e di vari tipi di fibre.

Inoltre la sua coltivazione richiede anche meno trattamenti con insetticidi, fungicidi o fertilizzanti rispetto ad altri cereali.

Gli Autori concludono: "La preoccupazione che l'avena potesse contenere proteine simili al glutine ha determinato la sua esclusione dalle diete per celiaci. I risultati di questo studio ci dicono che i geni che codificano per le proteine che formano glutine sono rari, espressi a bassi livelli e con minor capacità allergenica. Queste caratteristiche rendono l'avena molto simile al riso, alimento sicuro per i celiaci".

Integrazione di vitamine del gruppo B: a quali pazienti?

Ci sono alcune condizioni per cui potrebbe essere suggerita una integrazione di vitamine del gruppo B, tenendo conto che la scelta deve essere comunque sempre personalizzata e adattata. Tra queste vi sono alcuni stati fisiologici o patologici transitori, determinate diete a esclusione, ma anche in alcuni casi in donne in periodo fertile o in gravidanza o in età avanzata per difficoltà di assorbimento della vitamina B12 a livello gastrico o per stati carenziali determinati. Il punto sul tema di **Lucilla Titta**, Nutrizionista e Ricercatrice, Istituto Europeo di Oncologia (IEO), Milano.

Attraverso il presente **QR-Code** è possibile ascoltare con tablet/smartphone il commento di Lucilla Titta

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