



NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE



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



MINSAL: GUIDA SU DIGIUNO E PERDITA DI MASSA GRASSA



DISBIOSI E CERVELLO, LE SFIDE DELLA RICERCA



SUCCO DI LIMONE CONTRO I CALCOLI RENALI



LE PROPRIETÀ DI SUPERFOOD DELL'AVOCADO



VITAMINA A, AZIONE ANTI-ACNE

MinSal: guida su digiuno e perdita di massa grassa

Il ministero della Salute, attraverso il Tasin (Tavolo tecnico sulla sicurezza nutrizionale) e la collaborazione con il Coordinamento nazionale sulla nutrizione e profilassi nutrizionale, ha redatto un documento su "Sicurezza ed efficacia delle varie forme di digiuno nella dietoterapia finalizzata alla perdita della massa grassa".

Obiettivo dichiarato: valutare se le varie forme di digiuno possano essere sicure ed efficaci per la perdita di peso, in particolare della massa grassa, che dovrebbe essere il gold target di qualsiasi approccio dietoterapeutico, e per la preservazione della massa magra, metabolicamente attiva, quale componente fondamentale dello stato di salute di qualsiasi soggetto. Tre i grossi capitoli affrontati: digiuno e potenziali meccanismi; effetti fisiologici del digiuno e possibili interazioni sullo stato di salute; dati disponibili a oggi. Le conclusioni sottolineano

come, a oggi, le evidenze sostengano che la restrizione calorica, ottenuta attraverso varie modalità e possibilmente con il modello mediterraneo, rappresenti il mi-





gliore approccio dietoterapeutico nel paziente sovrappeso o obeso. Ciò nonostante, dal punto di vista metabolico, il digiuno intermittente sembra essere partico-

larmente promettente nel controllo della sensibilità insulinica, della dislipidemia, dell'ipertensione e dell'infiammazione. In generale, mancano ancora studi a lungo termine per misurare l'impatto delle varie forme di digiuno intermittente sulla salute. Ciò suggerisce come sia soprattutto utile agire sullo stile di vita.

Qualsiasi modello alimentare, utilizzato in ambito medico, deve essere il più possibile personalizzato e, soprattutto, combinato con livelli di attività fisica adeguata alle fasce di età e alle condizioni cliniche di ciascun paziente. Ciò consente di agire sui fattori coinvolti nell'incremento della massa grassa per contrastare lo sviluppo dell'obesità e delle altre malattie cronicodegenerative.



Attraverso il presente **QR-Code** è possibile visualizzare con tablet/smartphone il documento sul sito del Ministero della Salute

Disbiosi e cervello, le sfide della ricerca

■ Nella ricerca delle cause che scatenano le malattie neurodegenerative, la scienza si interroga sul ruolo che potrebbe svolgere il microbiota.



Maria Rescigno

In questa direzione sono stati condotti diversi studi dal gruppo di **Maria Rescigno**, capo del laboratorio di Immunologia delle mucose e microbiota presso l'Humanitas research center, su come stati di disbiosi alterino la barriera vascolare intestinale, consentendo a batteri pericolosi di entrare nel circolo sanguigno e raggiungere il cervello, superando i controlli predisposti dall'organismo. Una situazione che porta alla chiusura delle barriere encefaliche e all'isolamento del cervello dal resto dell'organismo, con generazione di uno stato di ansia. Resta da valutarsi se tutto questo possa creare un'infiammazione la cui conseguenza sia il favorire lo sviluppo di uno stato infiammatorio in grado di scatenare un processo neurodegenerativo. La sfida sarà comprendere come le due barriere, quella ematoencefalica e quella vascolare intestinale, siano connesse e se si regolino reciprocamente. Dieta, probiotici e postbiotici sono sicuramente d'aiuto per mantenere un efficiente stato di eubiosi.



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

Succo di limone contro i calcoli renali

■ L'assunzione regolare di succo di limone aiuta a prevenire la formazione di calcoli, anche se il trattamento rischia di determinare disturbi gastrici che limitano la compliance dei pazienti. Queste le conclusioni cui sono giunti i ricercatori del dipartimento di Medicina renale dell'Istituto Mario Negri dopo aver condotto uno studio su 203 pazienti con calcolosi ricorrente, in cui sono stati valutati gli effetti dell'assunzione di 60 mL di succo di limone fresco due volte al giorno in aggiunta alla dieta povera di proteine animali e di sale che viene raccomandata alle persone affette da calcolosi. Il gruppo di controllo assumeva la stessa dieta ma senza la supplementazione di succo di limone. Lo studio, da poco pubblicato su *eClinicalMedicine* (Vol. 43, 101227, January 01, 2022) del gruppo The Lancet, ha coinvolto pazienti che avevano sofferto di nefrolitiasi di calcio-ossalato e che si erano rivolti per le cure all'Unità di Nefrologia dell'ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo, tra il 2009 e il 2017.

Le analisi a due anni di follow-up hanno evidenziato che l'integrazione con succo di limone fresco in una dieta standard, a ridotto contenuto di proteine animali e di sale, ha un effetto protettivo verso la formazione di nuovi calcoli renali in pazienti che ne hanno già sofferto, riducendo il rischio del 38% rispetto al gruppo di controllo. Un rischio, nei primi sei mesi, ridotto addirittura del 57%. Come spiega **Maria Rosa Caruso**, nefrologa del Papa

Giovanni ed esperta di calcolosi renale, "questo effetto sembrava favorito da una riduzione dell'escrezione urinaria di sodio, effetto che riduceva la concentrazione di sali nelle urine riducendone la precipitazione e prevenendo, quindi, da un lato la formazione di nuovi calcoli e, dall'altro, favorendo la dissoluzione e l'espulsione di quelli già esistenti. Purtroppo, però, alcuni pazienti hanno sofferto di disturbi gastrici, provocati dalla protratta assunzione di succo di limone".

Probabilmente, questo è stato un motivo che ha portato quasi un paziente su due, alla fine dei 24 mesi, a ridurre o sospendere l'assunzione di succo di limone e di conseguenza a ridurre l'efficacia a lungo termine.



Le proprietà di superfood dell'avocado

■ Aggiunge qualità alla dieta e aiuta a migliorare il profilo lipidico, in particolare agendo su colesterolo totale e Ldl. Nessun effetto, però, su grasso viscerale, peso corporeo e circonferenza vita in caso di sovrappeso/obesità, così come su altri marker di rischio cardiometabolico. Queste le conclusioni del più ampio studio clinico mai condotto sui benefici di un consumo regolare di avocado, frutto ricco di fibre e acido oleico che diverse analisi precedenti hanno segnalato come protettivo sulla salute cardiometabolica. La ricerca, pubblicata di recente sul *Journal of American Heart Association* (Vol. 11, 14, 19 luglio 2022), ha visto la

collaborazione tra Loma Linda University, Tufts University e University of California, Los Angeles, sotto il coordinamento della Wake Forest University.

Nello studio sono stati coinvolti, per sei mesi, circa mille partecipanti, tutti in sovrappeso o obesi, suddivisi in due gruppi: metà aggiungeva alla dieta normale un avocado al giorno, metà seguiva la dieta abituale, al massimo concedendosi due avocado al mese. Obiettivo primario dello studio era verificare le modifiche a livello di grasso viscerale, misurato tramite risonanza magnetica. Obiettivo secondario, una combinazione di fattori che andavano dal

grasso epatico a marker di salute cardiometabolica (proteina C reattiva, colesterolemia, insulinemia).

I risultati non hanno evidenziato alcun beneficio su grasso viscerale, circonferenza vita e altri marker di rischio cardiometabolico. Due gli aspetti importanti, però, secondo gli Autori: “Sebbene non siano emersi miglioramenti clinicamente significativi del grasso viscerale e di altri marker di rischio, il consumo giornaliero di avocado non ha comportato un aumento di peso corporeo”, sottolinea Joan Sabaté, della Loma Linda University School of Public Health. “Questo è positivo, perché suggerisce che un consumo di calorie extra derivanti dal frutto non influisce sul peso corporeo o sul grasso addominale. Inoltre, abbiamo potuto constatare come il consumo giornaliero del frutto

abbia determinato una diminuzione del colesterolo totale di 2,9 mg/dl e del c-Ldl di 2,5 mg/dl”.



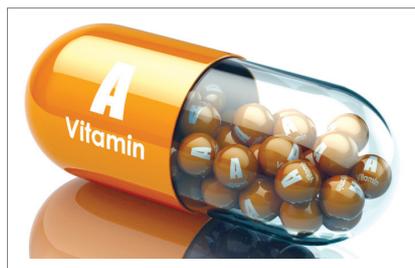
Vitamina A, azione anti-acne

■ La vitamina A rappresenta un valido sostituto dell'isotretinoina nella gestione dell'acne, in termini di efficacia e tassi di recidiva. Occhio, però, alla tossicità, anche per il fatto che è disponibile come integratore e facilmente reperibile: va sempre impiegata in casi selezionati e con la dovuta informazione ai pazienti. Queste le conclusioni cui è giunta una recente review di una decina di studi clinici pubblicata sul Journal of drugs in dermatology (Giugno 2022; Vol. 21 (6); 683).

I ricercatori hanno esaminato la letteratura pubblicata sull'impiego della vitamina A nell'acne dal 1934 al 2021, identificando nove studi pertinenti. Di questi, otto hanno mostrato un miglioramento dell'acne con dosi che variavano da 36 mila a 500 mila UI/die. Quasi la metà degli studi ha utilizzato 100 mila UI/die con successo. La durata del trattamento variava da uno a sette mesi. Il tempo medio fino al miglioramento clinico, da 7 settima-

ne a 4 mesi dopo l'inizio della terapia. Il tasso di recidiva era del 33%, paragonabile a quello riscontrato con isotretinoina. Negli studi clinici esaminati, sia per la vitamina A che per l'isotretinoina, gli effetti collaterali più frequenti sono stati cheilite (infiammazione delle labbra) e xerosi (pelle secca), in particolare con dosi pari a 500 mila UI/die. Così concludono gli Autori: “La vitamina A è conveniente e facilmente accessibile in dosi da 5.000 a 25.000 UI per capsula a circa un decimo del costo dell'isotretinoina. Alle dosi 50.000-300.000 UI/die può essere un valido sostituto per la gestione dell'acne quando l'isotretinoina

non è disponibile. Tuttavia, a causa della sua potenziale tossicità, è prudente un controllo medico rigoroso. Dal momento che è acquistabile senza prescrizione, non è possibile garantire un monitoraggio capillare e sarebbe opportuna una selezione accurata dei casi indicati con conseguente corretta informazione”.



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