

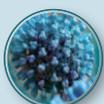


NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE



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



VITAMINA D E COVID-19, TRIAL CLINICI IN CORSO



ALIMENTAZIONE IN ONCOLOGIA: IL CA MAMMARIO



PROPRIETÀ ANTIVIRALI DEI FLAVONOIDI



SINDROME METABOLICA E MODELLI DIETETICI

Vitamina D e Covid-19, trial clinici in corso

I risultati degli studi saranno cruciali per verificare l'utilità della vitamina D nel Covid-19



■ “Studi epidemiologici e osservazionali supportano l'ipotesi di un ruolo protettivo della vitamina D nei confronti di Sars-coV-2, ma si tratta di analisi retrospettive o basate su piccoli campioni. Sono necessarie ulteriori ricerche, molte delle quali in corso, per verificare l'utilità della supplementazione nella prevenzione e/o nel trattamento di Covid-19, nonché per chiarirne il ruolo nei processi fisiopatologici”.

Così **Riccardo Caccialanza**, direttore Uoc di Dietetica e Nutrizione clinica al San Matteo di Pavia, tra i maggiori esperti della relazione tra nutrizione e Covid-19.

“A oggi, su 35 studi registrati su ClinicalTrials.gov, solo 3 sono giunti a conclusione, ma con endpoint altamente specifici, non finalizzati a indagare il possibile ruolo protettivo sulla popolazione generale o sui pazienti ospedalizzati gravi” - dice Caccialanza. “Tra quelli in corso, 20 mirano a valutare gli effetti di diverse strate-

gie di trattamento con vitamina D sulla progressione e sulla gravità del Covid-19 in termini di ospedalizzazione e mortalità. Alcuni considerano la vitamina D solo come parte della terapia standard oggetto di sperimentazione, spesso senza specificare il dosaggio e la tempistica di somministrazione.

Sei studi stanno valutando gli effetti di una profilassi con vitamina D su rischio di contagio, gravità della malattia e capacità di trasmissione, mentre nove studi osservazionali stanno esaminando la correlazione tra li-

velli sierici di vitamina D e risposta immunitaria, gravità della malattia e mortalità. I risultati degli studi in corso saranno cruciali per comprendere il coinvolgimento della vitamina D nella fisiopatologia di Covid-19 e determinare la reale efficacia di un'integrazione nella prevenzione e/o nel trattamento della malattia".

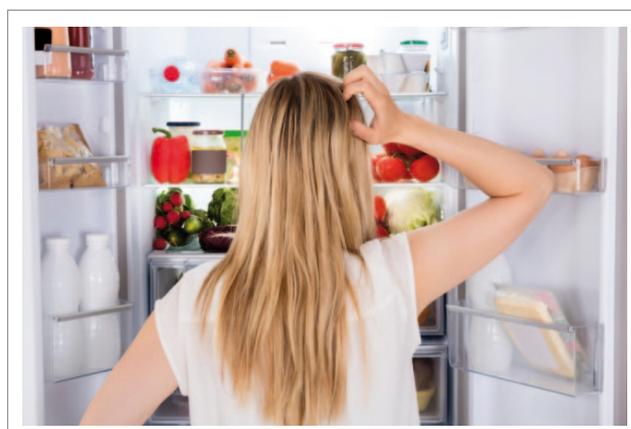


Attraverso il presente QR-Code è possibile ascoltare con tablet/smartphone il commento di Riccardo Caccialanza

Alimentazione in oncologia: il ca mammario

Al via la campagna "È tempo di vita", per supportare le giovani donne con tumore del seno avanzato

Il 39% delle pazienti in premenopausa affette da ca mammario localmente avanzato o metastatico afferma di aver perso il piacere del cibo e il 32% dichiara che cucinare è diventato fonte di stress. Questi i risultati di un'indagine condotta da Elma Research su 160 pazienti volta a comprendere i vissuti e i bisogni di chi riceve la diagnosi di tumore al seno in età fertile. Ed è proprio aiutare le giovani donne a riappropriarsi della propria vita l'obiettivo della campagna "È tempo di vita", promossa da Novartis Italia in collaborazione con Salute Donna Onlus. Il centro delle attività 2020 diventa così la nutrizione grazie al ricettario "È tempo di vita...in cucina!", ideato dalla food blogger **Chiara Maci** e dalla biologa e nutrizionista dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano **Anna Villarini**, e ad un'omonima web serie, in onda sui canali social della campagna. Il cibo, infatti, può essere un valido aiuto per le pazienti con tumore del seno avanzato. "Sempre più studi evidenziano come l'alimentazione abbia un impatto importante sulla qualità di vita di chi ha un tumore, sulla pro-



gressione della malattia e sugli effetti collaterali delle terapie", afferma Anna Villarini. "Il messaggio è che una corretta alimentazione anche dopo la diagnosi può essere una alleata per combattere il tumore assieme ai trattamenti chirurgici e medici che restano fondamentali".

Proprietà antivirali dei flavonoidi

Sono la prima linea di difesa, finché il sistema immunitario non si organizza

Paolino Ninfali, già ordinario di Biochimica presso il dipartimento di Scienze biomolecolari dell'Università degli Studi di Urbino, è il primo firmatario della review *Antiviral Properties of Flavonoids and Delivery Strategies (Nutrients 2020, 12(9), 2534)*.

In una intervista Ninfali spiega: "I flavonoidi sono molecole

presenti in moltissime specie vegetali. Nelle nostre cellule svolgono un'importante azione antiossidante per comodità sono suddivise in diverse sottoclassi che comprendono flavoni, flavanoli, flavine, isoflavoni e antocianine. Gli studi sinora condotti hanno dimostrato che ogni molecola agisce su più fronti del processo infettivo virale,



con un effetto pleiotropico. La nostra attenzione, negli anni, si è concentrata sui derivati dell'apigenina, ma non possiamo dimenticarci la quercetina, l'epigallocatechina gallato, la naringenina: ognuna di loro agisce vuoi sulla re-

plicazione virale, vuoi sull'assemblaggio del virione una volta penetrato nella cellula. Per questo l'azione sinergica risulta la più efficace.

L'aiuto dei flavonoidi è importante per non stressare il sistema immunitario e dargli in tempo di intervenire con anticorpi specifici, soprattutto quando incontra antigeni sconosciuti, per esempio, Sars-coV-2. Possono rappresentare la prima linea di difesa, finché il sistema immunitario non si organizza. Sugeriamo una dieta ricca di flavonoidi a scopo preventivo o integrazione laddove la dieta non fosse sufficiente, anche se ultimamente l'industria alimentare sta proponendo prodotti contenenti alimenti ricchi in flavonoidi (semi di chia o bacche di Goji). Rimane sempre la regola generale: consumare cinque porzioni/die tra frutta e verdura. Il sistema migliore per nutrire il microbiota intestinale e mantenere in efficienza il nostro sistema immunitario".

Sindrome metabolica e modelli dietetici

L'approccio dietetico più efficace è quello "sartoriale" e personalizzato su misura del paziente

■ "L'obbiettivo nell'approccio al paziente con sindrome metabolica è, sempre e comunque, quello di trovare un modello dietetico, il più efficace possibile, dove i nutrienti funzionali si associno con una strategia alimentare, per cercare di ridurre significativamente infiammazione e stress ossidativo, che sono, come ampiamente dimostrato, i meccanismi alla base di tutte le patologie caratterizzanti la sindrome metabolica". Così afferma **Nicola Di Daniele**, docente di Medicina interna, Università Tor Vergata di Roma illustrando i punti cardine del suo editoriale sul tema pubblicato su *Nutrients*. È importante sottolineare come a oggi, il fattore dieta e i modelli dietetici, combinati con un'adeguata attività fisica, risultano essere l'unica terapia preventiva possibile realmente efficace nei confronti della sindrome metabolica. Il consiglio è quello di "analizzare il paziente" che si ha davanti il più possibile, sotto ogni aspetto, considerare il tipo di vita che svolge, cercare di capire le abitudini alimentari, e intervenire in maniera personalizzata cercando di "cucire

su misura" una dieta adeguata alla persona. È importante motivare il paziente con sindrome metabolica e renderlo cosciente dell'importanza che può avere l'alimentazione. Come per tutte le terapie e per ogni patologia, anche nell'approccio dietetico per la sindrome metabolica, il più personalizzato nei contenuti, sarà sicuramente quello che risulterà il più efficace e vincente".



Nutrientisupplementi.it è un progetto editoriale di iFarma Editore Srl, nato con l'obbiettivo 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