



# NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE



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



## INTEGRATORI E SPORT: QUANDO, QUALI E CON CHE OBIETTIVI



## STEATOSI EPATICA NEI PAZIENTI CELIACI: I RISCHI DEI PRODOTTI DIETOTERAPICI



## BENEFICI DEI MULTIVITAMINICI SUL DECLINO COGNITIVO: NUOVI DATI USA

## Integratori e sport: quando, quali e con che obiettivi

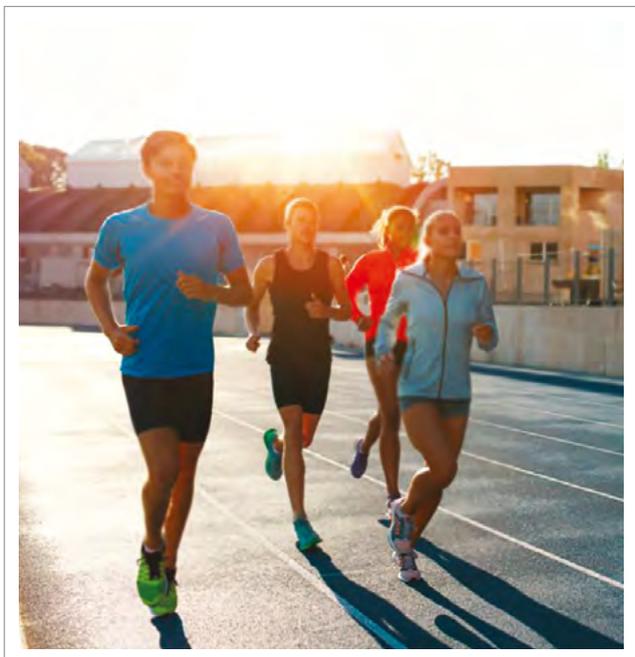
■ Attenta analisi antropometrica, ematochimica, ormonale, dello stato di idratazione e di forza e potenza muscolari. Da qui, una strategia nutrizionale mirata, anche con l'impiego di integratori, ma solo se supportati da evidenze scientifiche e con l'obiettivo di fornire un aiuto per allenamenti e gara e non certo di marcare la differenza nella prestazione. Questo l'inquadramento di un piano di nutrizione e supplementazione per uno sportivo, secondo **Fabrizio Angelini**, presidente Sinseb (Società italiana nutrizione sport e benessere) e responsabile Fc Juventus per l'area nutrizione, intervenuto sull'argomento a Bologna, nel corso del recente congresso nazionale Sinut (Società italiana di nutraceutica).

► **Prof. Angelini, quali sono, a suo giudizio, i passaggi chiave nella valutazione dell'atleta prima di intraprendere un piano dietetico?**

Prima di redigere un piano nutrizionale e di supplementazione per un atleta, sia esso amatore o professionista,

deve essere eseguita un'accurata analisi dello stato di salute che deve comprendere, innanzitutto, una valutazione ematochimica della funzione renale ed epatica,





nonché dello stato emopoietico e ormonale, con particolare riferimento alle funzioni tiroidea, gonadica e surrenalica. A questo, vanno aggiunte una valutazione antropometrica volta a stabilire le percentuali di massa grassa e massa grasso priva tramite un'indagine statica che può essere affidata a metodiche semplici, quali circonferenze e plicometria o complesse, quali DEXA-RM, e una dinamica dello stato muscolare tramite bioimpedenziometria con vettoriale e/o adipometria. Necessarie, ancora, una valutazione dello stato di idratazione tramite, per esempio, sistemi che valutino lo stato di osmolarità attraverso la saliva e un'indagine sulle abitudini nutrizionali sul piano di allenamento. Se l'atleta è donna, non si può prescindere dall'analisi di regolarità, qualità e quantità del ciclo mestruale e, in tutti gli atleti, della funzione intestinale.

► **Quali obiettivi è ragionevole porsi attraverso un percorso di supplementazione?**

Il piano nutrizionale può essere integrato da una supplementazione personalizzato volta sicuramente a integrare eventuali carenze ematochimiche emerse dagli esami come, per esempio, una mancanza di ferro. L'utilizzo dei supplementi, sia nel pre che nel post workout, si è però rivelato necessario e utile sia per l'ottimizzazione, per esempio, della composizione

corporea, sia per il miglioramento delle prestazioni aerobiche e della forza e potenza muscolari e per combattere i processi infiammatori derivanti da esercizi fisici ad alta intensità e ripetuti nel tempo. I prodotti che rientrano nella categoria alimenti sportivi o supplementi/integratori sportivi possono, pertanto, essere utilizzati per supportare le prestazioni prima, durante e dopo l'allenamento e la competizione o per migliorare aspetti dell'adattamento all'allenamento, del recupero, della funzione immunitaria e/o della salute generale dell'atleta.

► **L'assunzione di un integratore può fare la differenza tra una vittoria e una sconfitta?**

Mi sembra una visione riduttiva che pone l'alimento e/o il supplemento come protagonista di una buona performance se non addirittura di un successo dell'atleta, sovrastimando l'aspetto nutrizionale rispetto ad altre componenti in grado di incidere sulla performance sportiva quali la predisposizione genetica intrinseca alle caratteristiche atletiche, le molte ore di allenamento ben strutturato, un'alimentazione di base appropriata, sonno e recupero adeguati e, naturalmente, buona salute fisica e mentale generale. Tuttavia, se si tiene conto di tutte queste variabili, potrebbe esserci un ruolo per gli alimenti per lo sport e gli integratori alimentari nell'allenamento e nella routine di competizione di un atleta.

► **Qual è la sua esperienza sul campo rispetto all'uso degli integratori in ambito sportivo?**

Vengono proposti molti supplementi, soprattutto esaltandone gli effetti con claim pubblicitari che inducono a pensare a un ruolo nella possibilità di migliorare o addirittura determinare la performance. La prescrizione di un integratore dovrebbe avere alla base una solida evidenza scientifica, come, per esempio, nel caso di creatina, beta-alanina, nitrati, caffeina, soprattutto in relazione alla loro possibile azione ergogenica sulla prestazione.

Consigliare o meglio prescrivere un supplemento a un atleta illudendolo che lo stesso migliorerà le sue capacità prestantive è, infatti, una pratica frequente nel mondo dello sport, esasperata da claim pubblicitari o professionisti che si ergono a protagonisti della prestazione, tralasciando un semplice presupposto, ovvero che i veri artefici del risultato non sono i nutrizionisti con i loro supplementi ma gli atleti.

## Steatosi epatica nei pazienti celiaci: i rischi dei prodotti dietoterapici

■ Recentemente è stato segnalato un aumento del rischio di steatosi epatica non alcolica in pazienti con celiachia, costretti a seguire una dieta priva di glutine. Principale indiziata, la composizione nutrizionale degli alimenti senza glutine confezionati. Ipotesi, però, non sufficientemente indagata. Un utile contributo al tema arriva da uno studio di alcuni ricercatori bolognesi pubblicato su *Nutrients*. Ne abbiamo parlato con **Francesco Tovoli**, del dipartimento di Scienze mediche e chirurgiche dell'Università di Bologna e coordinatore dello studio.

### ► Prof. Tovoli, su quali basi è nata l'idea di questa ricerca?

I prodotti dietoterapici senza glutine hanno rivoluzionato l'alimentazione dei pazienti celiaci, consentendo una riduzione delle problematiche nella gestione della dieta aglutinata grazie alle loro sempre maggiori diffusione e palatabilità. Diversi studi in vari Paesi hanno mostrato che la loro composizione nutrizionale è caratterizzata da un maggiore contenuto di lipidi e carboidrati e un minore tenore di fibre rispetto ai corrispettivi prodotti contenenti glutine. Per questo motivo, tali prodotti vengono spesso ritenuti i principali indiziati del maggior rischio di sindrome metabolica e steatosi epatica riscontrato nei pazienti celiaci dopo l'inizio della dieta senza glutine. Tuttavia, il reale nesso tra questi prodotti e le alterazioni metaboliche non era mai stato indagato, contribuendo a generare incertezze e timori.

### ► Com'è stato condotto lo studio?

Lo studio è stato svolto coinvolgendo attivamente i pazienti con malattia celiaca che vediamo settimanalmente presso i nostri ambulatori. A tutti coloro che fossero in dieta aglutinata stretta da almeno sei mesi è stato somministrato un questionario ed effettuata un'ecografia per verificare se fosse presente steatosi epatica. Il questionario era di rapida compilazione e chiedeva informazioni sul consumo di nove diverse categorie di prodotti senza glutine: farine, pane e prodotti da forno, pasta, cereali per la colazione, biscotti e torte per la colazione, snack dolci, snack salati, cibi pronti dolci, cibi pronti salati. È stato calcolato un punteggio che misurava il consumo complessivo di prodotti dietoterapici senza glutine e diversi punteggi per le singole categorie. Abbiamo infine verificato se i punteggi fossero di-

versi tra i pazienti con e senza steatosi epatica, una volta tenuto conto dei fattori di confondimento.

### ► Quali risultati avete potuto osservare?

Prima di tutto, abbiamo notato come si confermasse un dato già evidenziato in un nostro precedente studio, cioè la presenza di steatosi epatica in un discreto numero di pazienti con celiachia a dieta, pari a circa il 30%, senza risparmio dei magri e dei giovani. La presenza di steatosi epatica era correlata a un più alto punteggio globale del questionario, indipendentemente dai classici fattori di rischio come sovrappeso, diabete, colesterolo, trigliceridi. Alti consumi di tre categorie di prodotti erano particolarmente associati alla presenza di steatosi: pane e prodotti da forno, cibi pronti salati e cibi pronti dolci.

### ► Quali conclusioni se ne possono trarre nella pratica clinica?

I prodotti dietoterapici senza glutine non devono essere demonizzati come categoria in toto, ma bisogna prestare attenzione alle quantità introdotte nell'alimentazione quotidiana perché consumi troppo alti possono portare a steatosi epatica. Nel caso di alcuni specifici cibi, questa tendenza è particolarmente elevata e pertanto il loro consumo va monitorato con più attenzione. Il nostro studio può fornire ai colleghi che seguono pazienti celiaci un rapido metodo per verificare quali avviare a una più approfondita valutazione nutrizionale per ridurre il rischio.



Fonte: *Hepatic steatosis in patients with celiac disease: the role of packaged gluten-free foods; Nutrients 2022, 14(14), 2942.*

## Benefici dei multivitaminici sul declino cognitivo: nuovi dati Usa

■ L'assunzione quotidiana di integratori multivitaminici (Mvm) per tre anni sembra in grado di migliorare la funzione cognitiva e rallentare l'invecchiamento negli anziani. A sostenerlo, i risultati di uno studio osservazionale, pubblicato di recente su *Alzheimer's & Dementia: the journal of the Alzheimer's association* condotto da un gruppo di ricercatori americani della facoltà di Medicina dell'Università Wake Forest, del Brigham and women's hospital di Boston e della scuola di Medicina dell'Università di Harvard.

Si tratta del Cosmos-Mind, parte del più ampio studio clinico Cosmos, nato per valutare gli effetti dell'assunzione giornaliera di un estratto di cacao e/o di un multivitaminico sugli esiti cardiovascolari e tumorali in più di 21 mila adulti, di età pari o superiore a 60 anni.

Di questi, 2.262 sono stati arruolati nel Cosmos-Mind, assegnati in modo casuale a ricevere sia Mvm che estratto di cacao (571 persone), Mvm più placebo di cacao (551 persone), estratto di cacao e placebo di Mvm (553 persone) o placebo di entrambi (587 persone).

L'estratto conteneva 500 mg di flavanoli del cacao, inclusi 80 mg di epicatechine, modeste quantità di teobromina (50 mg/giorno) e caffeina (15 mg/giorno).

Una batteria di test cognitivi è stata realizzata a inizio studio e ogni anno, per tre anni.

I risultati hanno mostrato che l'integrazione con l'estratto di cacao non ha avuto alcun effetto significativo sul punteggio globale ottenuto dai test cognitivi, diversamente da quanto osservato per il multivitaminico, in particolare tra coloro che presentavano una storia di malattie cardiovascolari. In termini squisitamente numerici, l'assunzione quotidiana dell'integratore ha determinato un rallentamento dell'invecchiamento di 1,8 anni, pari al 60 per cento, rispetto al placebo.

“Questo è il primo studio su larga scala e a lungo termine a dimostrare che l'integrazione multivitaminica-minerale negli anziani può rallentare l'invecchiamento cognitivo”, ha commentato **Maria C. Carrillo**, dell'Alzheimer's association. “Si tratta di dati incoraggianti, anche se non ci consentono ancora di fornire raccomandazioni certe sull'impiego dei multivitaminici per ridurre il rischio di demenza negli anziani. Il nostro è uno studio di tipo osservazionale e servono trial di conferma in popolazioni più ampie e diversificate. Per ora e fino a quando non ci saranno più dati a disposizione, suggeriamo sempre di discutere con il proprio medico dei rischi e delle opportunità connessi all'impiego di integratori. La sensazione è che il futuro ci riserverà più armi per disegnare strategie integrate di riduzione del rischio in grado di affiancarsi a elementi chiave dello stile di vita quali dieta e attività fisica”.



Fonte: *Effects of cocoa extract and a multivitamin on cognitive function: a randomized clinical trial; Alzheimers Dement. 2022 Sep 14.*

**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](http://www.nutrientisupplementi.it) • [info@nutrientisupplementi.it](mailto:info@nutrientisupplementi.it)