



NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE



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



INTEGRAZIONE ALIMENTARE NELLA VITA DELLA DONNA



NASCE "ITALIAN INSTITUTE FOR PLANETARY HEALTH-IIPH"



INTEGRATORI A BASE DI ERBE, LA FOTOGRAFIA ITALIANA



BENEFICI DEGLI OMEGA-3 NEGLI SPORTIVI



FIBRE E YOGURT PROTEGGONO DAL TUMORE DEL POLMONE

Integrazione alimentare nella vita della donna

Una review scientifica fa il punto sulle diverse sostanze che possono essere utili nelle fasi di cambiamento fisiologico

■ Integrazione alimentare nelle varie fasi della vita di una donna è uno dei capitoli centrali della "Review scientifica sull'integrazione alimentare: evidenze dalla ricerca scientifica e nuove frontiere di sviluppo" pubblicato da Integratori Italia, tesa a fare il punto sui dati che la ricerca ha prodotto in questi ultimi anni.

"Nel corso della vita" - si legge - "la donna affronta diverse fasi di cambiamento fisiologico particolarmente delicate, in cui è necessario prestare particolare attenzione a soddisfare le necessità nutrizionali per mantenere una condizione di benessere generale.

I principali cambiamenti sono rappresentati dalla comparsa del menarca, dal progressivo sviluppo osseo e muscolare durante l'adolescenza, da gravidanza e allattamento, precedute spesso da una fase di controllo della fertilità mediante l'utilizzo di contraccettivi orali, e infine, dalla delicata fase della menopausa, in cui il decremento degli estrogeni causa l'alterazione della funzione di molti sistemi

della donna, in primis termoregolazione, stabilità vasomotoria e ritmo sonno-veglia".

Quali sostanze

Così **Vincenzo De Leo**, direttore della Scuola di specializzazione in Ginecologia e Ostetricia dell'Università degli studi di Siena: "Tra le sostanze di maggiore efficacia per il trattamento della dismenorrea, disturbo ginecologico che interessa circa il 60% delle donne, ci sono le vitamine B1 e E, gli acidi grassi omega-3 e, tra gli integratori a base di erbe, la cannella e il finocchio.

Per la menopausa, negli ultimi anni si sono affermati come terapie i fitoestrogeni, prodotti nutraceutici che, oltre a rappresentare una buona alternativa alla terapia ormonale sostitutiva, si sono dimostrati in grado di esercitare una spiccata attività antiossidante e antinfiammatoria. Un recente studio randomizzato giapponese ha dimostrato che gli isoflavoni hanno anche un effetto sui sintomi psicologici della menopausa".



Rischio di squilibri nutrizionali

Non solo: le diete a basso apporto calorico e quelle dimagranti, i disordini alimentari e la scelta di regimi vegetariani rendono la popolazione femminile ancora più a rischio di squilibri nutrizionali. La gravidanza e l'allattamento, inoltre, necessitano spesso di supporto nutrizionale per mantenere la salute della madre e del nascituro.

“Gli studi sugli apporti nutrizionali evidenziano, nelle donne, la carenza cronica di alcuni elementi come ferro, acido folico, calcio, magnesio e di molte vitamine, sia durante il periodo adolescenziale sia in età adulta: elementi che possono essere integrati attraverso la supplementazione”.



Attraverso il presente **QR-Code** è possibile ascoltare con tablet/smartphone il commento di Vincenzo De Leo

Nasce “Italian institute for planetary health-liph”

Cibo che cura: a Milano un Centro studi di eccellenza mondiale, per la salute dell'uomo e del pianeta

■ “Oggi si muore più di cattiva alimentazione che di droga, fumo, alcol e rapporti sessuali a rischio messi insieme. Siamo in 7 miliardi qui sulla Terra, compresi i 3 miliardi che non si nutrono adeguatamente e produrre cibo per così tante persone aumenta la temperatura globale, compromette la biodiversità, inquina e consuma suolo e acqua più di quanto la terra e i mari possano sopportare”.

Da queste premesse nasce l'Italian institute for planetary health-liph, un nuovo soggetto scientifico frutto dell'unione tra l'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri e l'Università Cattolica del Sacro Cuore con la partecipazione di Vihtali, spin off dell'Ateneo.

L'Istituto si occuperà di ricerca su alimentazione e benessere con l'obiettivo di identificare i nutrienti con maggiore impatto sulla longevità e sulla salute della popolazione e dei singoli individui.

A presiederlo, **Carlo Salvatori**, presidente di Lazard Italia e Aviva Italia. Vice-presidenti: **Giuseppe Remuzzi**, direttore del Mario Negri e **Walter Ricciardi**, ordinario di Igiene generale e applicata all'Università Cattolica.

“Il 50% dei casi di morte o di disabilità nel mondo dipende da un'alimentazione con troppo sale, poca verdura e poca frutta e il 30% dei tumori potrebbe essere prevenuto con dieta e stili di vita sani” sottolinea Remuzzi. “Si sa però, per esempio, che i pomodori San

Marzano inibiscono l'angiogenesi dei tumori e il resveratrolo contenuto nel vino rosso fa bene al cuore, salvo che a un 30% della popolazione che ha la variante di un gene che annulla questa proprietà”.

Progetti in essere

► **Invecchiamento in salute.** I primi progetti vedono i ricercatori impegnati nello studio dei fattori che incidono sull'invecchiamento in salute della popolazione partendo dalla mappatura dell'Italia. Le analisi si focalizzeranno sulle differenze dei determinanti dal punto di vista, genetico, biologico, molecolare, epidemiologico e ambientale. Questa analisi verrà ampliata a livello internazionale, in particolare in Giappone, Paese che vanta un'elevata longevità come l'Italia, ma che presenta abitudini alimentari molto diverse.

► **Modelli alimentari.** Nella rosa delle iniziative, la ricerca di modelli alimentari, anche personalizzati, con l'impiego delle migliori tecnologie a disposizione (genomica, big data, intelligenza artificiale) per stabilire il rapporto tra diversi componenti alimentari nell'influenzare la salute dell'uomo; lo sviluppo di modelli di predizione e valutazione dell'impatto di sistemi alimentari sostenibili sul cambiamento climatico, sulla preservazione dell'ambiente e sulla biodiversità in attività di ricerca sulle tradizioni e abitudini alimentari su scala globale.

Promozione di un'alimentazione sana e sostenibile

“Diversi aspetti contribuiscono a rendere l'Italia un laboratorio ideale per sviluppare un progetto che dovrà avere un impatto globale”, prosegue Remuzzi. “Milano è stata sede dell'Expo, la manifestazione universale sul tema “Nutrire il pianeta, energia per la vita”. Siamo il Paese più longevo in Europa, grazie alla presenza di un Servizio sanitario che rende accessibile il diritto alla salute a tutti gli italiani, senza discriminazioni di reddito, di genere o di età. E non dimentichiamo che l'Italia ha una tradizione alimentare nella dieta mediterranea che contribuisce a una sensibile riduzione di diverse malattie come quelle cardiovascolari e i tumori”.

Aggiunge Walter Ricciardi: “L'Istituto si avvarrà delle competenze presenti all'interno dell'Università Cattolica e del Mario Negri, ma intende aprirsi a collaborazioni nazionali e internazionali per promuovere un'alimentazione sana e sostenibile e per approfondire le correlazioni tra cambiamento climatico e salute, anche al fine

di prevenire o mitigare gli effetti del riscaldamento globale e favorire un'agricoltura all'altezza delle sfide demografiche ed epidemiologiche del Pianeta”.



Integratori a base di erbe, la fotografia italiana

I “botanicals” entrano sempre di più a far parte delle abitudini dietetiche quotidiane degli italiani

■ Un italiano su cinque fa abitualmente uso dei cosiddetti *botanicals*, che sempre più entrano a far parte delle abitudini dietetiche quotidiane. L'argomento è stato al centro della presentazione della nuova “Review scientifica sull'integrazione alimentare: evidenze dalla ricerca scientifica e nuove frontiere di sviluppo”, che Integratori Italia di Unione Italiana Food, ha promosso a Milano. “L'indagine condotta in sei Paesi europei (Italia, Finlandia, Germania, Romania, Spagna e Regno Unito), ci dice che nel nostro Paese le tre ragioni d'uso principali sono per disturbi gastrointestinali, per favorire un'attività tonica-energetica e per effetti rilassanti” - afferma **Patrizia Restani**, docente di Chimica degli alimenti, all'Università degli studi di Milano.

Nella classifica delle piante più utilizzate spiccano, al primo posto, l'aloè, seguita da finocchio, valeriana e ginseng. Curiosità: nella top ten italiana figura il carciofo, assente, invece, in quella europea.

Eventi avversi contenuti

Tra le criticità segnalate, al primo posto l'interazione con i farmaci. “Classico è il caso del succo di pompelmo che non va associato a certi farmaci in quanto ne modifica il

metabolismo, ma anche l'interazione riso rosso/statine, liquirizia/farmaci antipertensivi piuttosto che valeriana/farmaci sedativi” sottolinea Restani. “Valutando complessivamente i dati da diverse fonti, compresa l'indagine PlantLibra, il numero di eventi avversi derivanti dall'uso di *botanicals* è piuttosto contenuto, ma la gravità può variare da sintomi di bassa/moderata gravità a situazioni, benché rare, decisamente più drammatiche”.

Oltre che nella parte riguardante i *botanicals*, la nuova review è stata aggiornata mettendo in evidenza l'importanza della connessione tra caratteristiche individuali e alimentazione per poi presentare le nuove frontiere di ricerca sull'utilizzo dei probiotici e passare in rassegna i benefici della supplementazione in tutte le fasi della vita della donna, nonché, più in generale, sul fronte CV e neurocognitivo. A questi temi, si aggiungono l'integrazione alimentare in età pediatrica, con un focus sul tema dei giovani che praticano attività sportiva, e un capitolo dedicato alla “rivoluzione” del microbioma.



Attraverso il presente QR-Code è possibile ascoltare con tablet/smartphone il commento di Patrizia Restani

Benefici degli omega-3 negli sportivi

Svolgono molteplici funzioni nell'organismo e possono rivelarsi utili in allenamento, in gara e nel recupero post-sforzo

■ Il ruolo degli omega-3 in ambito sportivo è stato oggetto della opening lecture alla 2nd Issn sport nutrition conference/4° Congresso Sinseb (Società italiana nutrizione sport e benessere) di Roma (29/11-1/12 2019).

“Gli omega 3 hanno molteplici funzioni a livello vascolare, infiammatorio, e a livello del SNC e periferico - spiega **Fabrizio Angelini**, presidente Sinseb. Sono modulatori del tono dell'umore, possono contribuire al miglioramento della sensibilità insulinica, favorire la rigenerazione tissutale e, agendo sulla secrezione del cortisolo, possono essere dei modulatori della composizione corporea favorendo il miglioramento della massa muscolare. Queste azioni sono importanti nello sport in quanto vanno sia a favorire il contrasto dei fenomeni infiammatori legati a un'attività svolta ad alta intensità e per prolungati periodi di tempo, sia a migliorare la trasmissione neuromuscola-

re, il gesto atletico e la composizione corporea dell'atleta. Ma quali possono essere i risultati sulla performance? “Su questo aspetto voglio esser chiaro: basta pensare che un integratore ti faccia migliorare la prestazione! Questa è la strada che apre la cultura del doping. Noi, come medici abbiamo il dovere di tutelare la salute anche dei nostri sportivi e metterli nelle migliori condizioni per esprimere il patrimonio genetico che i genitori hanno donato loro. Campioni si nasce. In questo contesto va inquadrato il ricorso a un'integrazione con omega-3.

Formulazioni, dosaggi, schemi di somministrazione

È raccomandabile un'integrazione con un dosaggio non inferiore ai 2-3 g/die, preferibilmente durante i pasti. Ci sono poi situazioni come il recupero dall'infortunio o particolari casi dove si può anche aumentare il dosaggio”.

Fibre e yogurt proteggono dal tumore del polmone

I benefici sono insiti nelle loro proprietà prebiotiche e probiotiche che modulano il microbiota

■ Una dieta ricca in fibre e yogurt protegge dal cancro al polmone. A segnalarlo è la pubblicazione su *Jama Oncology* di una analisi aggregata di studi per campione di circa 1,5 milioni di persone (Yang JJ et al. Association of dietary fiber and yogurt consumption with lung cancer risk. *JAMA Oncol*; online October 24, 2019). Il team si è concentrato su due alimenti: un prebiotico, come le fibre e un probiotico come lo yogurt, partendo da considerazioni suggerite da studi su correlazione tra maggior consumo e rischio ridotto di malattie metaboliche e CV, tumori gastrointestinali e morte prematura e dalle evidenze crescenti sul ruolo giocato dai batteri intestinali nell'infiammazione polmonare, in particolare grazie all'azione di metaboliti, come gli acidi grassi a catena corta.

La durata media del follow-up è stata di 8,6 anni, periodo durante il quale sono stati documentati 18.822 casi di carcinoma polmonare. L'assunzione di fibre e yogurt si è rivelata inversamente associata alla comparsa di malattia. Nello specifico, il gruppo a maggior consumo di fibre aveva un rischio inferiore del 17% rispetto a quello con il consumo più basso e, allo stesso modo, forti consumatori di yogurt avevano un rischio inferiore del 19% rispetto a chi non ne faceva uso. Anche un consumo modesto di yogurt offriva protezione, riducendo il rischio del 15%. Altri aspetti interessanti: gli effetti erano maggiori tra i non fumatori, in chi consumava alcol e ancor più nei forti bevitori. Infine, l'azione si è rivelata sinergica: grandi consumatori sia di yogurt sia di fibre avevano un rischio ridotto del 33%.

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