

international news

a cura di Marco Angarano

MALATTIE CARDIOVASCOLARI: GRASSI E CARBOIDRATI, NUOVA VISIONE

La dieta è uno dei più importanti fattori di rischio che può essere modificato nell'ambito delle malattie cardiovascolari. Le attuali linee guida sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari raccomandano una dieta con un basso contenuto di grassi (<30% dell'apporto energetico), limitando l'assunzione di acidi grassi saturi in favore di quelli insaturi.

Questa raccomandazione è in larga misura basata su studi osservazionali, gran parte dei quali effettuati in Nord America e in Paesi Europei come per esempio la Finlandia, nei quali sia l'assunzione di grassi saturi sia la mortalità per malattie cardiovascolari risultano molto elevate. Inoltre, nella dieta delle popolazioni nordamericane ed europee c'è un apporto inferiore di carboidrati rispetto ad altre popolazioni, nelle quali la maggior parte delle persone assume elevate quantità di carboidrati, principalmente da cibi raffinati.

Ritenendo questi dati non sufficienti per stabilire con certezza la relazione tra assunzione di grassi e carboidrati con le malattie cardiovascolari e la mortalità, un gruppo internazionale di ricerca ha condotto uno studio epidemiologico denominato *Prospective Urban Rural Epidemiology* (PURE). Lo studio è durato 10 anni e ha coinvolto 135.535 individui di età compresa tra 35 e 70 anni, abitanti in 18 diversi Paesi - ad alto, medio e

basso reddito - dei cinque continenti. Ciò ha permesso di studiare l'impatto della dieta sulla mortalità totale e sulle malattie cardiovascolari in ambienti diversi, nei quali esiste una malnutrizione per eccesso, come nei paesi ricchi, o una carenza di cibo, come nei paesi più poveri. L'obiettivo principale dello studio era, infatti, quello di valutare l'associazione del consumo di grassi (totali, acidi grassi saturi e grassi insaturi) e carboidrati con la mortalità totale e gli eventi cardiovascolari. Lo scopo secondario era quello di esaminare le associazioni tra questi nutrienti e l'infarto miocardico, ictus, mortalità cardiovascolare e mortalità non cardiovascolare. I dati emersi dallo studio PURE hanno mostrato che una elevata assunzione di carboidrati è associata a un incremento del rischio di mortalità totale, ma non al rischio di malattie cardiovascolari o mortalità legata a tali malattie. L'assunzione di grassi totali e delle varie tipologie di grassi è risultata associata a un minore rischio di mortalità totale. Una più elevata assunzione di grassi saturi era associata invece a un minore rischio di ictus; grassi totali, grassi saturi e polinsaturi non hanno mostrato un'associazione significativa con il rischio di infarto al miocardio o con la mortalità legata a eventi cardiovascolari.

In conclusione, alla luce dei risultati di questo studio e delle meta-analisi di altri studi osservazionali, oltre che di recenti studi randomizzati e controllati, gli autori del lavoro affermano che le linee guida alimentari globali dovrebbero essere riconsiderate.

Mahshid Dehghan, Andrew Mente, Xiaohu Zhang, *et al.* Associations of fats and carbohydrate intake with cardio-

vascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study, *The Lancet*, 2017, ISSN 0140-6736, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32252-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32252-3).

EFFETTI BENEFICI DEL KEFIR

Il kefir è una bevanda originaria del Caucaso e del Tibet che si ottiene dalla fermentazione del latte per mezzo dei cosiddetti "granuli di kefir".

Questi granuli, che hanno l'aspetto di un cavolfiore, contengono principalmente un polisaccaride (*kefiran*), il quale offre il substrato per la crescita di una specifica e complessa associazione simbiotica di batteri e lieviti. Il nome kefir ha origine dal termine slavo *keif*, che significa "benessere", proprio perché al consumo di questa bevanda è attribuita la proprietà di mantenere salute e benessere. In funzione del tipo di latte utilizzato (intero o scremato, di mucca, capra, pecora, ecc.), del profilo microbiologico dei granuli, di tempo e temperatura della fermentazione e delle condizioni di conservazione, il kefir presenta una composizione nutrizionale differente. In accordo con il *Codex Alimentarius*, un tipico kefir contiene almeno il 2,7% di proteine, 0,6% di acido lattico e meno del 10% di grassi; durante la fermentazione viene prodotto anche alcol, la cui percentuale non è però stata stabilita.

I microrganismi presenti nel kefir hanno evidenziato una potenziale attività probiotica. Numerose specie batteriche isolate nella bevanda dimostrano un'elevata resistenza al pH acido e ai sali biliari del tratto gastrointestinale, oltre a essere in grado di aderire alla mucosa intestinale. Inoltre, il microbiota del kefir è in grado di produrre sostan-

ze antagoniste dei batteri patogeni, come acidi organici e batteriocine, e può interferire con la loro adesione alla mucosa intestinale, contribuendo potenzialmente al benessere dell'intestino. Un gruppo di ricerca brasiliano ha effettuato una revisione sistematica della letteratura sulla composizione nutrizionale e microbiologica del kefir, con lo scopo di evidenziare i risultati più rilevanti associati agli effetti benefici di questa bevanda sulla salute umana e animale.

Da questo lavoro sono emerse diverse potenzialità salutistiche del kefir, ma attraverso ulteriori studi andranno chiariti i meccanismi di azione della bevanda riguardo a stress ossidativo, azione immunomodulante, proprietà antinfiammatorie, modulazione del microbiota e mantenimento dell'integrità intestinale.

Tali attività biologiche possono avere un effetto benefico sull'attenuazione o nel tardare la progressione delle malattie croniche, influenzando così positivamente la salute umana.

Rosa, Damiana & M S Dias, Manoela & M Grześkowiak, Łukasz & Reis, Sandra & Conceição, Lisiane & Peluzio, Maria. (2017). Milk kefir: nutritional, microbiological and health benefits. *Nutrition research reviews*. 1-15. 10.1017/S0954422416000275.

GIUGGIUOLO E DIABETE

Il giuggiolo (*Ziziphus jujuba*) è un piccolo albero diffuso in Asia e in Europa meridionale, i cui frutti, le giuggiole, sono usati fin dall'antichità sia per il loro valore nutrizionale sia come rimedio medicinale. Le giuggiole contengono un'alta percentuale di vitamine A, C e B, calcio e fosforo; inoltre sono stati identificati altri costituenti come flavonoidi, procianidina B2, tannini, polisaccaridi e composti fenolici (acido caffeico, acido clorogenico, epicatechine).

Nelle medicine tradizionali le giuggiole sono utilizzate in vari disturbi come insonnia, ipertensione, problemi digestivi, anemia, depressione, diarrea, diabete e ipertensione. Diversi studi hanno evidenziato gli effetti su obesità e iperlipidemia, disturbi epatici, ipertensione e malattie infettive.

Su queste basi, alcuni ricercatori iraniani hanno condotto uno studio clinico randomizzato a gruppi paralleli su soggetti affetti da diabe-

te mellito di tipo 2 (T2DM), con lo scopo di determinare l'effetto del consumo di frutti di *Ziziphus jujuba* (ZJF) sui profili lipidici, glicemia e attività antiossidante.

Allo studio, durato 12 settimane, hanno partecipato 116 persone di età superiore ai 30 anni, assegnate in modo casuale a due gruppi di 58 soggetti ciascuno. I due gruppi assumevano rispettivamente una dieta ipocalorica (500 kcal/die) o la stessa dieta e 300 mL/die di infuso di ZJF (10 g di ZJF in polvere in 100 mL di acqua bollente per 10 minuti e senza filtrazione) tre volte al giorno, prima dei tre pasti principali.

Per quanto riguarda i valori ematici della capacità antiossidante totale (TAC) e della malonaldeide (MDA), il consumo dell'infuso di ZJF non ha evidenziato differenze significative rispetto al gruppo controllo. Riguardo ai profili lipidici e glicemici, invece, nel gruppo che assu-

meva l'infuso di ZJF si è osservato un miglioramento significativo dei valori ematici di emoglobina glicata (HbA1c), trigliceridi, colesterolo totale, colesterolo LDL e HDL e del loro rapporto.

I frutti del giuggiolo hanno mostrato perciò effetti positivi nei soggetti con T2DM ma, concludono i ricercatori, sono necessari ulteriori studi per confermare la loro efficacia nella prevenzione e nel trattamento di questa malattia, oltre che per chiarire le basi metaboliche dell'attività ipolipemizzante e ipoglicemizzante.

Yazdanpanah Z, Ghadiri-Anari A, Mehrjardi AV, Dehghani A, Zardini HZ, Nadjarzadeh A. Effect of *Ziziphus jujube* Fruit Infusion on Lipid Profiles, Glycaemic Index and Antioxidant Status in Type 2 Diabetic Patients: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Phytother Res*. 2017 May;31(5):755-762



Flogisen

Quando il dolore si accende...
Flogisen spegne l'infiammazione.



Integratore alimentare
a base di **Curcuma Meriva®**
e **Casperome®** (estratto
fitosomiale di Boswellia ad
altissima titolazione di acidi boswellici)



**La Boswellia aiuta a
contrastare stati di
tensione localizzati**



Prodotto e distribuito da:
A.V.D. Reform Srl Via Enrico Fermi 6, Noceto (PR) tel. 0521 628498



www.avdreform.it