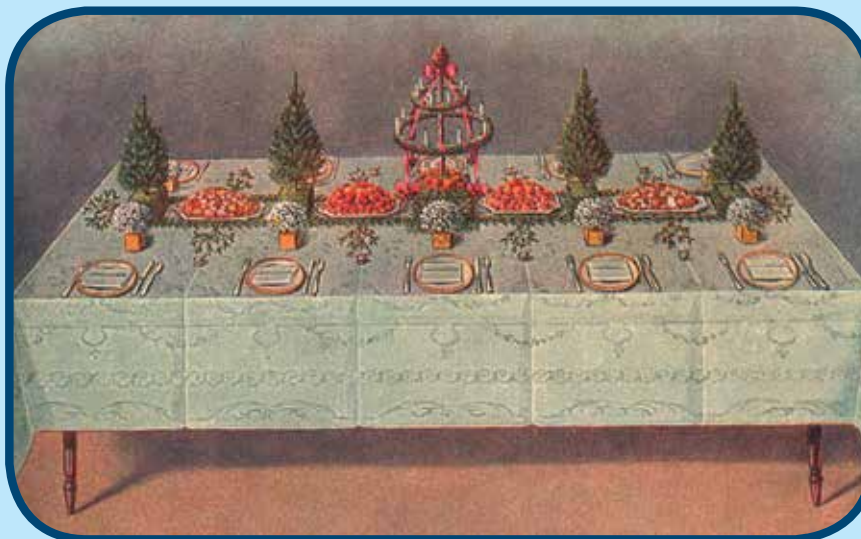


# News **ALIMENTAZIONE & NUTRIZIONE**

a cura di **Iacopo Bertini\*** e **Maria R. D'Isanto\***



*Weihnachtstafel für 10 personen - Carl Ehlers*

## **VITAMINA D PER LA SALUTE OSSEA: SEMPRE PIÙ DUBBI**

Per molti anni, l'integrazione di vitamina D è stata raccomandata, soprattutto alle persone anziane, per mantenere in buona salute le ossa: dall'ultima importante revisione nel 2014, che già aveva gettato dubbi sulla reale efficacia della vitamina sulle ossa, sono stati pubblicati oltre 30 studi randomizzati controllati sull'argomento.

**Lo studio.** È la più grande meta-analisi a oggi disponibile, pubblicata pochi mesi fa su *The Lancet Diabetes & Endocrinology*. Nella ricerca sono stati raggruppati i dati ottenuti da 81 studi clinici randomizzati controllati (N totale = 51.537 soggetti adulti), che hanno confrontato l'effetto della somministrazione di vitamina D contro nessuna som-

ministrazione, placebo oppure bassi dosaggi di vitamina D. La maggior parte degli studi ha esaminato solo la vitamina D, non prescritta in combinazione con integratori di calcio, per una durata inferiore a un anno. Il campione era composto soprattutto da donne di età superiore ai 65 anni (77% delle sperimentazioni) con dosi giornaliere di oltre 800 UI al giorno (68% delle prove).

**Risultati.** L'integrazione con vitamina D non ha avuto effetto sulle fratture totali, frattura dell'anca o cadute. La somministrazione di vitamina D non ha mostrato differenze clinicamente rilevanti neanche per la densità minerale ossea in qualsiasi sito anatomico.

I risultati ottenuti sono stati simili anche facendo analisi statistiche per sottogruppi, in base alle caratteristiche del disegno di studio oppure considerando alte e basse dosi di vitamina D.

**I limiti dello studio.** Le analisi riportate hanno mostrato alcuni limiti metodologici.

Diversi studi che includono campioni piccoli e di durata più breve tendevano a trovare effetti della vitamina D più forti rispetto a quelli più numerosi e di durata più lunga.

Inoltre, a causa del numero limitato di studi con una con-

centrazione di vitamina D di partenza inferiore a 25 nmol/L, potrebbero essere necessarie ulteriori ricerche sull'effetto dell'integrazione con vitamina D a questi livelli.

**Conclusioni.** La vitamina D, da sola, non previene le fratture, le cadute né migliora la densità minerale ossea negli adulti, indipendentemente dalla dose.

Non esiste quindi alcuna indicazione all'uso di questa vitamina per la salute muscolo-scheletrica, a eccezione della prevenzione di condizioni rare come il rachitismo e l'osteomalacia in gruppi ad alto rischio.

**Fonte.** Bolland MJ *et al.* Effects of vitamin D supplementation on musculoskeletal health: a systematic review, meta-analysis, and trial sequential analysis. *Lancet Diabetes Endocrinol* 2018. 10.1016/S2213-8587(18)30265-1.

## MALATTIE CRONICHE INTESTINALI E ADDITIVI ALIMENTARI

Le malattie infiammatorie croniche intestinali (IBD, inflammatory bowel disease), comprendono la malattia di Crohn e la rettocolite ulcerosa. Si calcola che in Italia le IBD colpiscono circa 200.000 persone, con la stessa frequenza i due sessi e con un esordio clinico che in genere si colloca fra i 15 e i 45 anni. Le IBD sono malattie "idiopatiche" ovvero a causa sconosciuta.

L'ipotesi patogenetica prevalente è quella di una reazione immunologica abnorme da parte dell'intestino nei confronti di antigeni.

Questo squilibrio immunologico può instaurarsi per un'alterata interazione tra fattori genetici propri dell'individuo e fattori ambientali.

Può esserci una certa "familiarità" (maggior rischio nei parenti

delle persone affette) ma non sono malattie ereditarie.

Negli ultimi anni, diversi studi epidemiologici hanno evidenziato come per diverse patologie ad andamento cronico una delle cause possa essere il consumo eccessivo di alimenti molto raffinati e lavorati, il cosiddetto "cibo industriale".

**Lo studio.** In questo lavoro di revisione della letteratura sono stati valutati diversi additivi, in particolare sostanze che vengono rilasciate dagli imballaggi a contatto con i cibi, e diversi composti che si formano e/o vengono aggiunti durante la produzione, la lavorazione e la conservazione dei cibi.

**Materiali.** Sono stati ricercati fino a gennaio 2019 tutti i lavori pubblicati (di qualsiasi tipo: epidemiologico, sperimentale di base, clinico) e presenti su PubMed riguardanti il rapporto tra IBD e additivi.

**Risultati.** Sono stati trovati numerosi studi sperimentali che hanno messo in luce il ruolo chiave degli additivi nell'esacerbazione delle IBD; al contrario, gli studi epidemiologici su questo tema sono molto scarsi.

**Conclusioni.** Come raccomandano le linee guida dell'European Society for Clinical Nutrition and Metabolism, non è necessario ricorrere a diete a esclusione, soprattutto se drastiche, molto reclamizzate per le IBD. Anche in questa review, si consiglia di preparare il cibo, se possibile, quanto più possibile a casa, in modo da evitare l'uso di additivi alimentari e l'aggiunta eccessiva di sale e zuccheri.

**Fonte:** Marion-Letellier R *et al.* Inflammatory Bowel Diseases and Food Additives: To Add Fuel on the Flames! *Nutrients*. 2019 May 18;11(5). pii: E1111.



## I PROGETTI AINut IN CORSO

È entrato nel vivo il progetto di educazione alimentare che vede impegnati AINut e Generali Italia Assicurazioni: il progetto vedrà coinvolti i soci nutrizionisti AINut come esperti che potranno essere chiamati, in ogni provincia d'Italia, dalle circa 4000 agenzie Generali presenti su tutto il territorio nazionale e si svolgerà da maggio al 10 luglio e da metà settembre a fine dicembre 2019.

Per tutte le info sul progetto e i vantaggi riservati ai Soci:  
[www.ainut.it](http://www.ainut.it).

## **DIETA MIMA DIGIUNO PER LE MALATTIE CRONICHE INTESTINALI?**

Sempre sulle IBD, una ricerca dell'Università della Southern California, di cui è autore anche il Prof. Valter Longo, e pubblicata sulla rivista *Cell Reports*, ha sperimentato l'applicazione della dieta mima-digiuno (*Fasting-Mimicking Diet*, FMD) in pazienti con patologia di Crohn e colite. Per chi volesse approfondire, trattammo la FMD nel numero di *Natural1* di ottobre 2017.

**Materiali e metodi.** Una parte dello studio ha utilizzato un modello animale: un gruppo di topi, con IBD indotta, ha seguito una FMD consumando circa il 50% del loro normale introito calorico nel primo giorno e il 10% circa dal secondo fino al quarto giorno. Un altro gruppo,

invece, ha seguito un digiuno completo (solo acqua) per 48 ore. In un'altra parte dello studio, sono stati arruolati 61 soggetti (di cui 25 con alti livelli di proteina C-reattiva) che hanno seguito 3 cicli di 5 giorni di FMD, intervallati, ciascuno, da 25 giorni durante cui ciascuno seguiva la sua alimentazione normale.

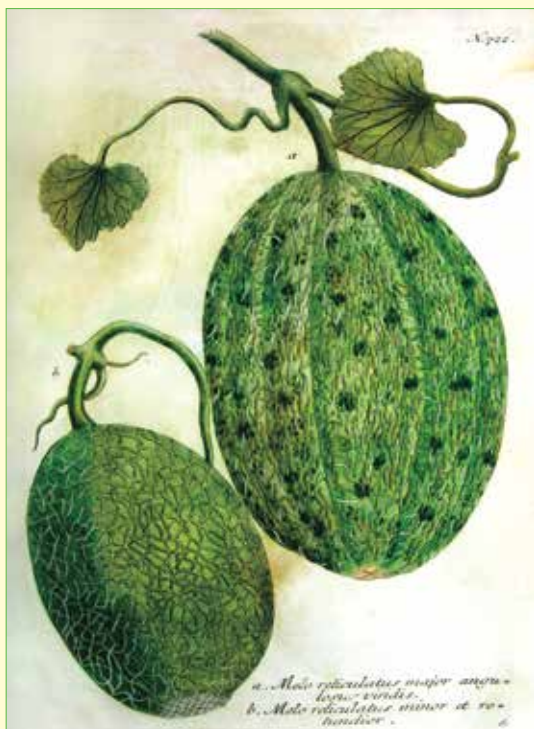
**Risultati.** Negli animali, due cicli di 4 giorni di FMD, seguiti da una dieta normale, sono stati sufficienti per mitigare alcuni, e far scomparire altri, sintomi delle IBD. Al contrario, il digiuno di 48 ore non ha comportato gli stessi benefici, indicando quindi che alcuni componenti-nutrienti possano aver contribuito alle modificazioni nelle specie microbiche, e dello stato infiammatorio, massimizzando gli effetti totali della FMD. Nello studio clinico, invece, si sono manifestati alcuni miglioramenti nei marker dello stato infiammatorio. Seguire una FMD ha comportato una riduzione nello stato infiammatorio intestinale e un aumento nelle cellule staminali presenti nell'intestino, dovuto, almeno in parte, all'aumento delle specie microbiche benefiche.

**Conclusioni e ipotesi.** Gli autori dello studio affermano che la remissione di alcuni aspetti della patologia nel modello animale, unitamente agli effetti anti-infiammatori dimostrati nello studio clinico sull'uomo, sembrano indicare che la FMD può avere le potenzialità per ridurre i danni delle IBD. In pratica, unire gli effetti benefici di una dieta ricca di vegetali, frutta secca e olio di oliva con quelli della FMD sullo stato infiammatorio, la rigenerazione dei tessuti e sull'invecchiamento, potrebbe avere riscontri positivi sulle IBD. L'ipotesi quindi è che i periodi di FMD possano gettare le basi per un "ringiovanimento" complessivo dell'organismo, ma che possa essere il periodo successivo di alimentazione "normale", con alimenti appropriati, che possa essere decisiva per la fase "rigenerativa-ricostituente".

**Fonte:** Priya Rangan P *et al.* Fasting-Mimicking Diet Modulates Microbiota and Promotes Intestinal Regeneration to Reduce Inflammatory Bowel Disease Pathology. *Cell Reports*. 2019; 26 (10): 2704-2719.

(\*) **Iacopo Bertini:** Biologo Nutrizionista, PhD, Erborista

(\*\*) **Maria Rosaria D'Isanto:** Biologa Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione  
Membri del Comitato Scientifico A.I.Nut. (Associazione Italiana Nutrizionisti, [www.ainut.it](http://www.ainut.it))



*Melo reticulata major*

