

News ALIMENTAZIONE & NUTRIZIONE

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

IL MIELE PER LE INFEZIONI DELLE VIE RESPIRATORIE

Nella medicina popolare il miele è da sempre considerato un prezioso alleato per combattere, o per lo meno alleviare, le infezioni delle alte vie respiratorie.

Materiali e metodi. In questa review, pubblicata recentemente sul *British Medical Journal*, sono stati accorpate per la prima volta i risultati di 14 studi clinici, per un totale di 1.761 partecipanti. L'efficacia del miele, o di prodotti a base di miele, è stata confrontata con quella di diversi preparati medicinali (antistaminici, mucolitici e fluidificanti) normalmente utilizzati contro la tosse e antidolorifici nel migliorare i sintomi a carico delle vie respiratorie.

Risultati. Il miele si è rivelato più efficace rispetto ai medicinali di confronto, in particolare nel migliorare frequenza e gravità della tosse. In un paio di studi, l'utilizzo del miele ha accorciato la durata dei sintomi fino a due giorni rispetto ai farmaci.

Conclusioni. Il miele è sempre stato utilizzato, secondo la tradizione, per "curare" tosse e raffreddore: a dimostrazione di questo effetto c'erano buone prove di efficacia in diversi studi che hanno visto coinvolti i bambini, ma mancavano studi che avessero revisionato, in maniera sistematica, i dati fin qui disponibili anche sugli adulti. Alla luce di questo studio, quindi, è possibile affermare che il miele rappresenti un'alternativa efficace, economica, facilmente disponibile e senza effetti collaterali agli antibiotici, spesso prescritti in maniera inappropriata in quanto trattasi di infezioni più comunemente causate da virus, o anche ad altri farmaci utilizzati in queste situazioni.

Fonte: Abuelgasim H, Albury C, Lee J. Effectiveness of honey for symptomatic relief in upper respiratory tract infections: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Evidence-Based Medicine Published Online First: 18 August 2020.* doi: 10.1136/bmjebm-2020-111336.

DIETA E RISCHIO CARDIACO

Nell'anno 2017 la cardiopatia ischemica ha causato quasi 9 milioni di morti, che equivale al 16% di tutti i decessi, in aumento rispetto al 12,6% rilevato nel 1990. Tra il 1990 e il 2017 sono quasi raddoppiati i casi di cardiopatia ischemica, anche se è diminuita la prevalenza (-11,8%), l'incidenza (-27,4%) e i tassi di mortalità (-30%) per questa malattia: tutto ciò sta a significare che il numero di persone colpite continua a crescere a causa della crescita della popolazione e dell'invecchiamento, ma è migliorata la prevenzione e, in generale, la sopravvivenza di chi ne è colpito, in particolare nei paesi sviluppati. Nell'ottica di migliorare sempre più le strategie di intervento, individuando i fattori di rischio più importanti, e ridurre così i relativi costi, molto elevati, che il trattamento dei pazienti comporta, uno studio pubblicato recentemente sulla rivista della Società Europea di Cardiologia ha cercato di fare il punto della situazione.

Materiali e metodi. I ricercatori hanno calcolato l'impatto di 11 fattori di rischio sulla mortalità per cardiopatia ischemica (dieta, ipertensione, colesterolo LDL alto, glicemia alta, fumo, indice di massa corporea elevato, inquinamento atmosferico, scarsa attività fisica, funzionalità renale compromessa, esposizione al piombo, abuso di alcol). L'analisi statistica ha valutato il rischio che comporta ciascun fattore, indipendentemente dagli altri: ebbene, il 69% circa dei decessi per cardiopatia ischemica nel mondo

potrebbe essere prevenuto se si adottassero diete più sane, mentre se la pressione arteriosa sistolica fosse mantenuta a 110-115 mmHg ci sarebbe una riduzione del 54%, così come se le LDL sieriche fossero mantenute a 0,7-1,3 mmol/L (-42%). Anche mantenere la glicemia a 4,8-5,4 mmol/L porterebbe ad una riduzione di circa un quarto dei decessi.

Conclusioni. Le conclusioni degli autori sono che più di due terzi delle morti per cardiopatia ischemica nel mondo potrebbero essere evitate migliorando la dieta.

Fonte: Dai H et al. Global, regional, and national burden of ischaemic heart disease and its attributable risk factors, 1990–2017: results from the Global Burden of Disease Study 2017. *European Heart Journal - Quality of Care and Clinical Outcomes*, qcaa076, <https://doi.org/10.1093/ehjqcc/qcaa076>

CANNELLA E PRE-DIABETE

Si stima che, solo negli USA, quasi 90 milioni di persone abbiano una condizione di prediabete, che si verifica quando i livelli di zuccheri nel sangue sono leggermente aumentati: questa condizione, se non corretta, può sfociare in una vera e propria condizione di diabete di tipo II. E' evidente quindi come sia importante trovare strategie dietetiche e comportamentali adeguate per evitare la progressione del dismetabolismo glucidico. In quest'ottica, sempre più dati nella letteratura scientifica mettono in evidenza come la cannella, utilizzata sotto forma di spezia oppure come integratore, possa essere d'aiuto nella prevenzione, e forse anche per il trattamento del diabete di tipo II. Un recente studio, che aveva l'obiettivo di verificare gli effetti della cannella su alcune misure di omeostasi glucidica, sembra portare ulteriori conferme.

Materiali e metodi. Lo studio, di tipo clinico randomizzato in doppio cieco, ha studiato gli effetti di un'integrazione con cannella, nei confronti di un placebo, in un gruppo di partecipanti che si

trovavano in una condizione di prediabete. Ad un gruppo (n=27) è stato somministrato, tre volte al giorno, un integratore composto da 500 mg di cannella mentre ad un gruppo di controllo (n=27) è stato fornito un placebo. In entrambi i casi, lo studio è proseguito per 12 settimane.

Risultati. I risultati hanno messo in evidenza come per i partecipanti del gruppo che avevano ricevuto l'integratore erano rimasti stabili i livelli di glucosio a digiuno mentre sono aumentati nel gruppo di controllo; allo stesso tempo, nel gruppo trattato con la cannella è stata verificata sia una migliore glicemia due ore dopo un test orale di tolleranza glucidica sia una diminuzione dell'area sotto la curva della glicemia plasmatica. Nel complesso, quindi, è migliorata la risposta metabolica al consumo di un pasto con carboidrati. L'integratore con cannella è stato ben tollerato e non si sono verificati effetti collaterali degni di nota.

Conclusioni. Il trattamento a base di cannella, per 12 settimane, in confronto al placebo, ha avuto come risultato un miglioramento nei valori rappresentativi dell'omeostasi del glucosio in una popolazione di prediabetici. Gli autori auspicano che possano essere eseguiti ulteriori studi clinici randomizzati, più lunghi nella durata e con una casistica maggiore, che possano confermare definitivamente il ruolo che questa spezia può giocare nell'incidenza del diabete e/o nella remissione di una condizione di prediabete.

Fonte: Romeo GR et al. Influence of cinnamon on glycaemic control in subjects with prediabetes: a randomized controlled trial. *Journal of the Endocrine Society*, 2020; DOI: 10.1210/jendso/bvaa094

* **Comitato Scientifico
Associazione Italiana
Nutrizionisti
(www.ainut.it)**

