

News ALIMENTAZIONE & NUTRIZIONE

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

TÈ, ELISIR DI LUNGA VITA?

Il tè, sotto forma di infuso, è la bevanda più consumata nel mondo dopo l'acqua. Nonostante siano tante le proprietà benefiche attribuite al consumo del tè, è difficile dire quanto lo siano in termini numerici ben precisi. Un recente, e ampio, lavoro della Sichuan University, in Cina, ha provato a fare luce sui suoi diversi effetti benefici prendendo in considerazione ben 96 meta-analisi di studi osservazionali, mettendone insieme i risultati in una *umbrella review*, cioè un "raggruppamento" dei dati dei singoli lavori scientifici. Complessivamente, sono stati valutati gli effetti del consumo di tè su 40 diversi indicatori di salute (*outcome*).

Rischio di mortalità totale. È stata evidenziata una riduzione del 4% e del 3% rispettivamente per ogni tazza di tè verde e nero bevuta al giorno. Il consumo "ideale" sembra essere intorno a 2-3 tazze al giorno, mentre con consumi superiori potrebbero esserci delle controindicazioni.

Rischio di tumori. Sempre un consumo di tre tazze al giorno si associa a una riduzione del rischio di alcuni tumori (polmone, tratto biliare, tiroide ed altri) ma non di quello al seno. Questo sarebbe spiegabile con la buona presenza di polifenoli che agirebbero in diverse maniere (riduzione dello stress ossidativo con protezione del DNA, legame con i metalli prevenendo la formazione di radicali liberi, protezione del DNA dalle mutazioni epigenetiche, ecc.). Al contrario, a bere bevande calde, anche il tè, a temperature maggiori di 55-60° C, è legato a un maggior rischio di tumori nel cavo oro-faringeo, dovuto

ai danni indotti dallo stress termico.

Sistema cardiovascolare. Anche per questo aspetto, un consumo medio di 2-3 tazze al giorno si associa a un minor rischio di andare incontro a diverse patologie (cardiopatia coronarica, infarto miocardico, ictus), probabilmente per la presenza di catechine che agiscono in maniera positiva sul metabolismo lipidico; tutto ciò grazie a diversi meccanismi (riduzione della sintesi di colesterolo, interferenza nell'assorbimento dei grassi, ecc.).

Effetti neurologici. Alcuni benefici sono stati riscontrati anche a livello cerebrale: le catechine migliorerebbero la plasticità delle cellule neuronali.

Limiti dello studio. Il lavoro, pur essendo importante per aver preso in considerazione e "sommato" i diversi effetti ottenuti nei diversi, e molto numerosi, studi singoli, ha preso in considerazione solo *review* di studi osservazionali che valutano un'associazione ma non possono stabilire una relazione diretta causa-effetto. In altre parole, in questi studi, viene messo in relazione il consumo di tè (es. 2-3 tazze) con una riduzione della mortalità totale: questa associazione però non può escludere che ci siano altri fattori (alimentari e non) nella popolazione studiata che siano i veri responsabili di questa associazione.

Conclusioni. Un consumo moderato di tè sembra poter dare diversi benefici al nostro organismo.

Fonte: Yi M, Wu X, Zhuang W, *et al.* Tea Consumption and Health Outcomes: Umbrella Review of Meta-Analyses of Observational Studies in Humans. *Mol Nutr Food Res.* 2019;63(16):e1900389. doi:10.1002/mnfr.201900389.



Illustrazione di una cucina medievale di una casa benestante

CORSO ECM AINUT PER LA FORMAZIONE DEL NUTRIZIONISTA

Come ogni anno, l'AINut organizza il corso di formazione per coloro che vogliano intraprendere la professione di nutrizionista o per chi, avendo già delle conoscenze di base, voglia approfondire la materia e rendere la propria preparazione più strutturata.

Il corso si svolgerà a Roma, dal 5 al 7 novembre 2020, all'Hotel Globus (vicino alla stazione Termini).

Per tutte le info:
www.ainut.it

OLIO DI COCCO E SALUTE CARDIOVASCOLARE

La popolarità dell'olio della noce di cocco è cresciuta, così come il suo consumo, negli ultimi anni, per i suoi vantati effetti benefici sull'organismo. Tutto ciò nonostante contenga circa il 90% di acidi grassi saturi e le linee guida raccomandino generalmente di limitare l'assunzione di questo tipo di grassi. Diete che ne contengano elevate quantità infatti possono portare a un aumento della concentrazione plasmatica della frazione "cattiva" del colesterolo (LDL) e aumentare così il rischio di insorgenza di patologie cardiovascolari.

Un argomento portato, in genere, a favore del consumo di questo olio è la sua composizione, costituita, in buona parte, da acidi grassi saturi a media catena (medium-chain fatty acids, MCFAs): questi sono rapidamente assorbiti e possono costituire una fonte energetica "pronta" piuttosto che essere indirizzati verso la via metabolica che porta alla sintesi di colesterolo. Se non che, l'acido laurico (C12:0), che costituisce circa la metà dei grassi dell'olio di cocco, ed è classificato come un MCFAs, potrebbe non comportarsi, metabolicamente, come uno di loro. Fino a oggi, sono stati effettuati diversi studi che hanno valutato gli effetti del consumo di olio di cocco sul profilo lipidico, anche se con risultati non sempre concordi. Altri studi hanno suggerito che il consumo di questo olio potrebbe alleviare lo stato infiammatorio, migliorare l'omeostasi del glucosio e ridurre il grasso corporeo.

Materiali e metodi. Sono stati selezionati, in tutta la letteratura pubblicata fino a giugno 2019, 16 lavori clinici sperimentali, della durata di almeno 2 settimane, in cui siano stati confrontati gli effetti metabolici del consumo di olio di cocco con quelli ottenuti assumendo altri tipi di grassi. Nel totale degli studi, sono stati arruolati 730 partecipanti.

Risultati. Il consumo di 3-4 cucchiaini di olio di cocco al giorno ha aumentato in maniera significativa la frazione LDL del colesterolo (+ 9%), così come, seppur in misura inferiore, la frazione "buona" HDL. Per quanto riguarda gli altri parametri considerati (glicemia, livello di infiammazione e adiposità) non sono state rilevate differenze con il consumo di altri oli non di origine tropicale.

Conclusioni. Secondo gli autori dello studio, nonostante la sua crescente popolarità, questo olio non sembra, al momento, fornire gli effetti benefici vantati ed anzi potrebbe essere un olio non salutare per la prevenzione cardiovascolare.

Fonte: Neelakantan N, Seah JYH, van Dam RM. The Effect of Coconut Oil Consumption on Cardiovascular Risk Factors: A Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical Trials. *Circulation*. 2020;141(10):803-814.

DIETA, CELIACHIA E EMICRANIA: QUALE RELAZIONE?

Negli ultimi anni, un settore molto fervido di studi e risultati, con risvolti clinici molto interessanti, è quello che riguarda la relazione bidirezionale tra l'apparato

gastrointestinale e il sistema nervoso centrale (SNC): tutto ciò riguardo diverse patologie neurodegenerative (es. il morbo di Parkinson), intestinali (sindrome dell'intestino irritabile) o anche disturbi come la depressione. Uno studio recente, pubblicato sulla rivista *The Journal of Headache and Pain* da ricercatori iraniani, in collaborazione con la Scuola di studi avanzati dell'European Headache Federation, ha fatto il punto sui dati disponibili che riguardano la relazione tra emicrania, dieta, celiachia e asse intestino-cervello.

Celiachia ed emicrania. Da una serie di studi, si è visto che i pazienti con malattia celiaca soffrono di emicrania più spesso (si stima circa il 21-28% delle persone celiache) rispetto ad altri gruppi sani di controllo.

Le ipotesi. Si pensa che ci possano essere diversi meccanismi coinvolti in questo legame, come le citochine proinfiammatorie indotte dal glutine, la carenza di vitamine e macroelementi che può verificarsi come conseguenza del malassorbimento intestinale indotto dalla malattia celiaca, disturbi del tono vascolare, ipersensibilità del sistema nervoso, alterazioni del microbiota intestinale e altri ancora.

Approccio dietetico. Per cercare di risolvere i disturbi da emicrania, sono state proposte diverse "soluzioni" dietetiche. Ci sono alcuni studi che indicano come l'istituzione di una dieta priva di glutine può essere efficace nella riduzione della frequenza di attacchi di emicrania. È un approccio però che deve essere ulteriormente approfondito. Altri studi hanno proposto l'adozione di diete che favoriscano un buon equilibrio del microbiota intestinale e abbia ripercussioni favorevoli sull'asse intestino-cervello: quindi, sono state sperimentate diete con un buon contenuto di fibre, diete a basso indice glicemico, integrazione di omega-3, vitamina D o probiotici. Anche la perdita di peso, per soggetti sovrappeso o obesi, secondo alcuni studi potrebbe essere un buon approccio.

Conclusioni. I fattori che mettono in relazione l'intestino con il cervello sono moltissimi (neuropeptidi, ormoni, mediatori dell'infiammazione, l'equilibrio del microbiota, ecc.) ed è anche per questo che sembra difficile arrivare a conclusioni certe. Sono state proposte diverse strategie dietetiche, tra cui in particolare la dieta senza glutine: al momento, però, sia per la complessità del problema sia per problemi di natura metodologica, non è possibile dare delle indicazioni sicure e valide in tutti i casi.

Fonte: Arzani M, et al. Gut-brain Axis and migraine headache: a comprehensive review. *J Headache Pain*. 2020 Feb 13;21(1):15. doi: 10.1186/s10194-020-1078-9.

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

