

international news

a cura di Marco Angarano

QUINOA E BENESSERE CARDIOVASCOLARE

Numerosi studi epidemiologici hanno suggerito che le diete ricche di cereali integrali sono legate a una diminuzione del rischio di mortalità e di malattia cardiovascolare (CVD). La quinoa (*Chenopodium quinoa*, famiglia Polygonaceae), uno pseudo-cereale originario dell'America Meridionale, è inclusa nella categoria dei "cereali integrali" ma gli effetti del suo consumo nell'uomo non sono stati studiati in maniera approfondita. Un gruppo di ricercatori ha effettuato uno studio di intervento dietetico con l'obiettivo di analizzare gli effetti del consumo giornaliero di un pane arricchito con farina di quinoa (20 g su 160 g) sui marcatori di rischio CVD rispetto a un gruppo controllo che assumeva pane di farina di frumento raffinata al 100%. Trentasette uomini sani in sovrappeso (età 35-70 anni, indice di massa corporea > 25) hanno completato uno studio crossover della durata di 4 settimane, separato da un periodo di washout di 4 settimane. Sono stati raccolti campioni di sangue a digiuno all'inizio e alla fine di ciascun periodo di intervento. Il monitoraggio continuo del glucosio è stato effettuato alla fine di ogni periodo



Foto di Michael Hermann

Chenopodium quinoa

di intervento.

Dopo 4 settimane di intervento dietetico tramite l'assunzione di pane addizionato di farina di quinoa e di quello prodotto solo con farina di frumento, i livelli di glucosio ematico e di colesterolo legato a lipoproteine di bassa densità (LDL) erano significativamente inferiori rispetto al basale in entrambi i gruppi, ma non vi era alcuna differenza tra chi assumeva il pane con farina di quinoa e il controllo. Le misure antropometriche e altri metaboliti ematici non erano differenti tra i soggetti sottoposti ai due trattamenti. L'area sottesa alla curva glicemica negli ultimi 4 giorni dell'intervento con il pane alla quinoa tendeva a essere inferiore rispetto ai primi 4 giorni di wash-out ($p = 0,054$) ed era significativamente inferiore in confronto al corrispondente periodo nei soggetti che assumevano il pane di sola farina di frumento ($p = 0,039$).

In conclusione, in questo studio a breve termine il consumo giornaliero di quinoa sembra modificare la risposta al glucosio, ma ha effetti minimi sugli altri biomarcatori del rischio di malattie cardiovascolari.

Li L, Lietz G, Bal W, Watson A, Morfey B, Seal C. Effects of Quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.) Consumption on Markers of CVD Risk. *Nutrients*. 2018 Jun 16;10(6). pii: E777.

ALGA ANTIDEPRESSIVA

Il termine anedonia si riferisce all'incapacità di un soggetto di provare piacere anche in circostanze e attività normalmente piacevoli come mangiare, dormire, relazioni sociali ed esperienze sessuali. È considerata uno dei sintomi più indicativi dei vari disturbi e malattie mentali, principalmente quelli dell'umore e la depressione. Per questi disturbi si continuano a utilizzare sostanze psicotrope e farmaci antidepressivi, che comportano però il pericolo di assuefazione e dipendenza che possono essere indotti dalla continua assunzione.

Di fronte al consumo eccessivo di questi farmaci, e alla necessità di ridurlo, molti studi effettuati negli ultimi anni sono stati diretti alla ricerca di sostanze nutritive, oppure estratti vegetali, che potrebbero avere un'azione simile agli antidepressivi, agendo sugli stessi meccanismi fisiologici, ma senza indurre dipendenza farmacologica.

Un gruppo di ricercatori francesi ha condotto uno studio clinico randomizzato in doppio cieco, controllato con placebo, per valutare l'effetto di un estratto acquoso dell'alga *Ulva lactuca* in volontari sani (86 uomini e donne di età compresa tra 18 e 65 anni) con anedonia e un basso livello di morale caratterizzato da una componente di depressione, il tutto valutato attraverso appositi test.

I soggetti sono stati divisi in due gruppi di 44 e 42 soggetti, che hanno assunto rispettiva-

SEAWATER

Un respiro di mare.

Soluzioni sterili isotoniche per la pulizia quotidiana e ipertoniche in caso di raffreddore e sinusite.

Dispositivi Medici CE

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.



Materiale ad esclusivo uso professionale.

Materiali POP: Depliant, Display Box, Cartello vetrina.

Per tutti i dettagli rivolgetevi al nostro agente di zona o all'ufficio commerciale ☎ 0549 998318.

mente per 3 mesi l'estratto di *Uva lactuca* e il placebo. Nel gruppo che assumeva l'estratto è stata osservata la diminuzione dei punteggi del test relativo alla depressione, fattore che è stato collegato al miglioramento dei disturbi del sonno, delle conseguenze psicomotorie e del comportamento nutrizionale. Lo studio ha dimostrato che in soggetti che presentano anedonia, l'assunzione dell'estratto di *Uva lactuca* ha migliorato significativamente la componente di depressione rispetto al placebo.

I ricercatori affermano che questo apre interessanti prospettive per il potenziale utilizzo di questo estratto nella cura clinica quotidiana, in particolare perché eviterebbe gli effetti indesiderati dei farmaci attualmente utilizzati. Viene sottolineato che l'effetto positivo è dimostrato nonostante un sostanziale effetto placebo sia perdurato fino al giorno 28 e poi diminuito, mentre i sintomi depressivi continuavano a migliorare nei soggetti che assumevano l'estratto.

Allaert FA, Demais H, Collén PN. A randomized controlled double-blind clinical trial comparing versus placebo the effect of an edible algal extract (*Uva lactuca*) on the component of depression in healthy volunteers with anhedonia. *BMC Psychiatry*. 2018 Jun 28;18(1):215.

GYMNEMA E SINDROME METABOLICA

La sindrome metabolica (MetS) comprende fattori di rischio come obesità, iperglicemia, ipertensione (BP), livelli di trigliceridi (TG) elevati e bassi livelli di colesterolo lipoproteico ad alta densità (HDL). I pazienti con MetS presentano un aumentato rischio rispetto a diabete mellito di tipo 2 (T2DM), malattie cardiovascolari e mortalità. I cambiamenti dello stile di vita, compresa l'adozione di modelli alimentari sani, l'aumento dell'at-

tività fisica e la gestione del peso, sono raccomandati per i pazienti con MetS; tuttavia, l'aderenza a questi cambiamenti che sono suggeriti è spesso inadeguata. Attualmente nessuna singola terapia farmacologica è disponibile per affrontare tutti i fattori negativi della MetS. Il consumo di foglie di *Gymnema* (*Gymnema sylvestre*, famiglia Apocynaceae) è stato associato a benefici sui livelli di lipidi e glucosio, BP e peso corporeo. Gli autori di questo recente lavoro hanno condotto uno studio clinico randomizzato in doppio cieco, controllato con placebo, per valutare l'effetto della somministrazione di *Gymnema* sui parametri della MetS, sulla secrezione di insulina e sulla sensibilità all'insulina.

Lo studio è stato condotto su 24 pazienti con una diagnosi di MetS conforme con i criteri stabiliti dalla International Diabetes Federation. Dopo l'assegnazione casuale a due gruppi, 12 pazienti hanno ricevuto capsule di *Gymnema sylvestre* (polvere di foglie 300 mg), due volte al giorno prima di colazione e cena per 90 giorni; i restanti 12 pazienti hanno ricevuto il placebo.

L'età media era di 43 ± 1 anni nel gruppo *Gymnema* e 41 ± 4 anni nel gruppo placebo. Non sono state osservate differenze significative tra i gruppi nelle caratteristiche antropometriche o biochimiche al basale, tranne che c'erano solo 2 maschi in ciascun gruppo.

Prima e dopo l'intervento sono stati valutati: peso corporeo, indice di massa corporea (BMI), colesterolo totale, lipoproteine a bassa densità (LDL), lipoproteine a densità molto bassa (VLDL). Sono stati calcolati inoltre i seguenti parametri: area sottesa alle curve di glucosio e insulina, indice insulinico, indice Stumvoll e indice Matsuda, questi ultimi due parametri legati alla sensibilità all'insulina.

Dopo 12 settimane di trattamento non sono stati osservati cambiamenti significativi nel gruppo che assumeva *Gymnema* rispetto alla glicemia a digiuno, secrezione di insulina e sensibilità all'insulina; tuttavia, sono state osservate diminuzioni significative nel peso corporeo ($P = 0,02$), BMI ($P = 0,02$) e VLDL ($P = 0,05$) rispetto al basale. Gli autori suggeriscono che la mancanza di effetto di *Gymnema* su glicemia a digiuno, secrezione di insulina e sensibilità all'insulina potrebbe essere dovuta al fatto che i pazienti non avevano il diabete mellito e solo l'8% presentava intolleranza al glucosio.

Nel gruppo placebo sono stati osservati aumenti significativi nel peso corporeo ($P = 0,01$), BMI ($P = 0,03$), circonferenza vita ($P = 0,01$), LDL ($P = 0,01$), area sottesa alla curva per l'insulina ($P = 0,01$), indice insulinico ($P = 0,01$) e secrezione di insulina ($P = 0,05$). La sensibilità all'insulina è diminuita significativamente ($P = 0,01$).

Gli autori concludono che *Gymnema* ha il potenziale per ridurre i livelli di peso corporeo, BMI e VLDL senza modificare la secrezione di insulina o la sensibilità all'insulina e potrebbe essere usato come un additivo alimentare che potrebbe svolgere un ruolo nell'effetto antiobesità. Tuttavia, sono necessari ulteriori studi con campioni di dimensioni maggiori (un limite dello studio è rappresentato proprio dal campione ridotto oltre che dallo squilibrio di genere tra i partecipanti) per confermare questi risultati preliminari. Inoltre, studi futuri dovrebbero esaminare l'efficacia a lungo termine e la sicurezza d'uso di *Gymnema*.

Zuñiga LY, González-Ortiz M, Martínez-Abundis E. Effect of *Gymnema sylvestre* Administration on Metabolic Syndrome, Insulin Sensitivity, and Insulin Secretion. *J Med Food*. 2017 Aug;20(8):750-754.