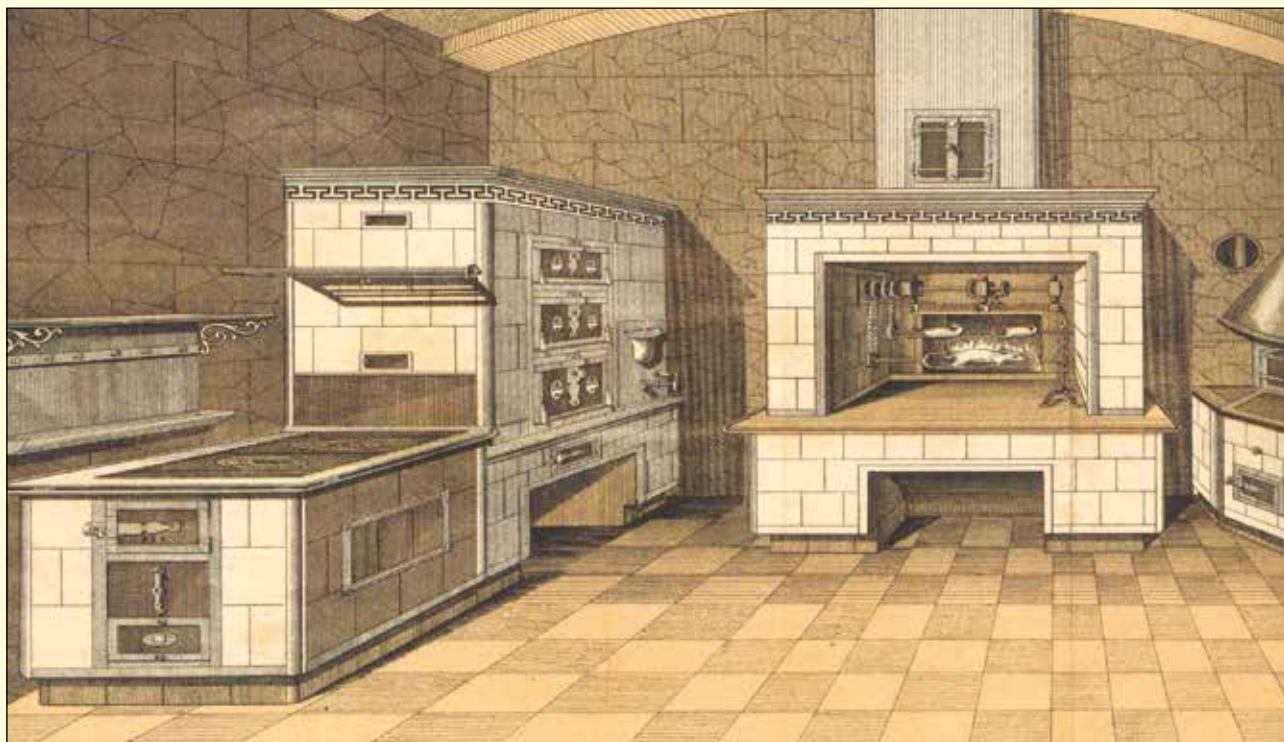


News *ALIMENTAZIONE & NUTRIZIONE*

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



*Esempio di una cucina modello, coerente con i gusti e le abitudini borghesi. (litografia)
In: August Mauer: Illustriertes Wiener.
Wien (Gebrüder Rubinstein), 1885.*

SONO APERTE LE ISCRIZIONI ALL'AINUT PER L'ANNO 2020

È possibile iscriversi all'AINut sia come Soci Sostenitori (Aziende, Enti, Società e Associazioni culturali, Fondazioni, ecc.) sia come Soci Ordinari (liberi professionisti o ricercatori che si occupano, a livello di ricerca o come libera professione, di nutrizione e alimentazione umana). Per tutte le info e i vantaggi riservati ai Soci: www.ainut.it, area soci.

MANGIARE PEPERONCINO PER PREVENIRE INFARTI E ICTUS?

Nella medicina popolare si è sempre parlato dei benefici del peperoncino per la salute del cuore, ma è solo da pochi anni che cominciano a essere pubblicati i primi lavori scientifici. Alcuni studi epidemiologici condotti in Asia e in Nordamerica avevano già messo in evidenza il ruolo protettivo del peperoncino, ma questo è il primo studio condotto su una

popolazione mediterranea.

Materiali e metodi. Lo studio, condotto dal Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli (Isernia), in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità, l'Università dell'Insubria e del Cardiocentro Mediterranea di Napoli, si è basato sui dati raccolti in un ampio e importante progetto (Moli-sani), iniziato nel 2005. Sono state seguite,

News **ALIMENTAZIONE & NUTRIZIONE**



*Gli ingredienti per una torta ben fornita (Incisione su rame).
In: Philippus Franciscus Florinus:
Oeconomus prudens et legalis. 2. Band.
Nürnberg (Christoph Riegels Wittib), 1751.*

per otto anni, 22.811 persone (con 1236 casi di morte), valutandone stato di salute e abitudini alimentari.

Risultati. Le persone che consumano abitualmente peperoncino (almeno 4 volte a settimana) hanno un rischio di mortalità, per tutte le possibili cause, ridotto del 23% rispetto a chi non lo consuma. Analizzando, più specificamente, la mortalità per infarto o ictus, lo studio ha messo in evidenza che un consumo regolare di peperoncino si associa a una riduzione della mortalità di oltre il 60%.

Considerazioni. Dai molti studi effettuati fino a oggi, l'effetto protettivo della spezia sembrerebbe dovuto alla presenza della capsaicina, il principio attivo più abbondante, e studiato, contenuto nel peperoncino. È possibile anche però che la capsaicina agisca in sinergia con altre molecole, in particolare carotenoidi e flavonoidi: questo studio, proprio perché di tipo epidemiologico, non può dirci esattamente quali siano i meccanismi biochimici coinvolti alla base di questo effetto protettivo.

Allo stesso modo, è difficile poter dire quale sia la dose efficace, dal momento che in questo tipo di studi vengono quasi sempre valutate le frequenze di consumo dei diversi cibi e non le quantità, in questo caso ancor più difficili da stimare trattandosi di una spezia.

Fonte: Bonaccio, M et al. Chili Pepper Consumption and Mortality in Italian Adults. *J Am Coll Cardiol.* 2019; 74 (25), 3139-3149.

LEGUMI E MALATTIE CARDIOMETABOLICHE

Mangiare regolarmente i legumi può essere protettivo per l'insorgenza delle malattie cardiometaboliche? È la domanda a cui hanno cercato di rispondere un gruppo di esperti internazionali per cercare di fornire indicazioni affidabili su cui basarsi in vista dell'uscita delle nuove linee guida dietetiche della European Association for the Study of Diabetes.

Materiali e metodi. Sono state prese in considerazione tutte le review sistematiche condotte fino a marzo 2019, e altri studi prospettici di coorte più recenti. Secondo l'analisi dei dati, coloro i quali consumano maggiormente i legumi (piselli, lenticchie, fagioli, ecc.) vanno

News ALIMENTAZIONE & NUTRIZIONE

incontro a una diminuzione del rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare (-8%), una malattia coronarica (-10%), ipertensione (-9%) e obesità (-13%) rispetto a chi ne consuma di meno. Non sono invece emerse associazioni significative con l'incidenza di infarti, ictus e diabete, né con la mortalità da patologie cardiovascolari, coronariche e ictus.

Limiti dello studio. I risultati, seppur indicativi di un generale effetto benefico preventivo del consumo di legumi nei confronti di diverse patologie cardiometaboliche, non devono essere presi in maniera definitiva: come evidenziato dagli autori del lavoro, il grado di affidabilità ("certezza") di questi risultati, valutato in base a validi criteri statistici, è risultato "basso" per le malattie cardiovascolari e "molto basso" per gli altri parametri. Come suggerito nelle conclusioni del lavoro, è necessario, in futuro, approntare protocolli di ricerca finalizzati a definire, con più precisione e chiarezza, il ruolo salutistico di questo gruppo di alimenti il cui consumo viene sempre più raccomandato per l'ottimo apporto di proteine, fibre, e micronutrienti che fornisce e il favorevole indice glicemico.

Fonte: Vigiouliouk, E et al. Associations Between Dietary Pulses Alone or With Other Legumes and Cardiometabolic Disease Outcomes: An Umbrella Review and Updated Systematic Review and Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. *Adv Nutr.* 2019; 10: S308-S319.

COSA FARE DOPO LA DIAGNOSI DI DIABETE?

Si è sempre pensato che la remissione del diabete fosse possibile solo con un intervento drastico sulla dieta e un esercizio fisico intenso: questo studio inglese, pubblicato a settembre sulla rivista *Diabetic Medicine*, dimostra che anche modeste perdite di peso possono cambiare il corso della malattia.

Materiali e metodi. Lo studio ha preso in esame 867 persone (61% uomini), con un'età compresa

tra 40 e 69 anni (media 61 anni), a cui era stato appena diagnosticato un diabete di tipo 2. La remissione dal diabete è stata verificata dopo 5 anni valutando il dosaggio dell'emoglobina glicata (HbA1c).

La remissione è stata raggiunta da 257 soggetti (30%): coloro che avevano perso il 10% o più del loro peso corporeo iniziale avevano circa 2,5 volte più probabilità di veder regredire la condizione di diabete rispetto a quelli il cui peso era rimasto stabile o aumentato.

Conclusioni. Il messaggio importante che arriva da questo studio è che se si prendono accorgimenti per perdere peso subito dopo la prima diagnosi di diabete c'è la possibilità reale di fermare o invertire la progressione: tutto ciò anche senza dover seguire diete drastiche o imporsi un esercizio fisico particolarmente intenso, in altre parole condizioni di vita eccessivamente gravose e non facilmente seguibili nel tempo da molte persone.

Fonte: Dambha-Miller, H et al. Behaviour Change, Weight Loss and Remission of Type 2 Diabetes: A Community-Based Prospective Cohort Study. *Diabet Med.* 2019 Sep 3. DOI: 10.1111/dme.14122



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

