



nutraceutica e nutrigenomica

verso le nuove frontiere dell'alimentazione?

Paola Baggiani

L'intuizione della medicina ipocratica che l'alimentazione svolge un ruolo essenziale sullo stato di salute ha trovato conferma e certezza soltanto in anni recenti, con gli studi epidemiologici, con l'avvento delle moderne tecnologie e della medicina molecolare.

Anche le antiche medicine orientali da millenni sostengono la correlazione tra cibo e salute: ad esempio nella macrobiotica non esistono farmaci se non i cibi stessi, i quali vengono utilizzati come rimedi per le comuni malattie.

La Nutrigenomica è una scienza che studia come il cibo sia in grado di intervenire sul nostro DNA; è deputata a studiare le interazioni tra geni specifici e nutrienti. Le scelte nutrizionali sono infatti in grado di influenzare l'evoluzione del nostro codice genetico; la nutrigenomica descrive i cambiamenti dell'espressione genica che vi possono essere in seguito ad un intervento nutrizionale mirato. Con il termine di Nutrigenetica si intende l'individuazione di eventuali variazioni genetiche che si traducono

in una risposta anomala, diversa cioè dalla popolazione generale, dell'organismo rispetto all'introduzione di particolari alimenti. Secondo la nutrigenomica attraverso la mappatura dei geni è possibile identificare gli alimenti che possono avere effetti positivi o negativi sulla nostra salute, aiutandoci a proteggere l'organismo. Con il termine di Nutraceutica, parola nata dal connubio tra nutrizione e farmaceutica, viene definita una classe di alimenti che hanno una funzione benefica sulla salute dell'uomo.

Un nutraceutico è un alimento che associa alle sue caratteristiche nutrizionali, delle proprietà funzionali di alcuni suoi componenti che interagiscono in modo positivo sulla salute, come fossero un farmaco ma del tutto naturale e privo di effetti collaterali. Il trattamento di patologie con nutraceutici non va però inteso come sostitutivo del farmaco, ma l'associazione del nutraceutico alla terapia farmacologica può risultare un'ottima strategia.

L'analisi degli alimenti, limitata in passato solo al loro valore nutrizio-

nale, con questa nuova scienza mette in evidenza che altri fattori degli alimenti stessi possono svolgere un ruolo fondamentale sulla salute.

Gli alimenti funzionali o nutraceutici sono numerosi, esaminiamo alcuni dei più importanti: frutta secca, noci, olio di semi di lino e pesci, sono ricchi di omega-3 che abbassano i livelli plasmatici dei trigliceridi; e gli omega-6 presenti in frutta secca e olio di soia riducono i livelli del colesterolo. Appartiene al gruppo degli omega-6 l'acido linoleico presente in tutti gli oli vegetali e in alcuni grassi di origine animale, importante per la prevenzione e il trattamento di malattie come infarto, diabete e cancro. Gli steroli vegetali che abbassano i livelli del colesterolo LDL ("cattivo") possono essere assunti attraverso il consumo di olio d'oliva, di soia, di riso.

Gli isoflavoni reperibili in alimenti come semi di soia, cereali integrali, fagioli, ceci e lenticchie, sono composti che contrastano il colesterolo, l'osteoporosi, e partecipano alla protezione di alcune forme cancerose come il tumore del seno sostituendosi agli estrogeni.

L'acido ascorbico o vitamina C presente in frutta e verdura fresca (agrumi, frutti di bosco, fragole, kiwi, verdure a foglia verde) ha elevate proprietà antiossidanti, combatte i radicali liberi, sintetizza aminoacidi, collagene e ormoni.

I polifenoli sono un gruppo eterogeneo di sostanze naturali che abbondano soprattutto nella frutta e nella verdura, ma anche nel tè, nel cacao e nel vino (in quest'ultimo, particolarmente nel vino rosso è presente il resveratrolo con elevate proprietà antiossidanti, e funzioni protettive nei confronti delle malattie cardiovasco-





lari). Le proprietà dei polifenoli possono essere riassunte in: antiinfiammatorie, antibatteriche, antiossidanti e antiaterogene.

Il licopene presente in particolare nel pomodoro è un anti-age naturale con forte azione antiossidante e antitumorale. Altri nutraceutici sono le antocianine, i carotenoidi, presenti nella frutta e nella verdura che hanno un forte potere antiossidante. La fibra alimentare pur non essendo un nutriente esercita effetti di tipo funzionale e metabolico migliorando la funzionalità intestinale e i disturbi ad essa associati come stipsi e diverticolosi; riduce il rischio d'insorgenza dei tumori del colon.

Malattie come diabete, ipercolesterolemia, ipertensione, obesità e molte altre patologie sono da ricercare in una cattiva alimentazione, associata ad uno stile di vita sedentario; possono essere prevenute e combattute con un'alimentazione ricca di cibi funzionali e abbondando il Junk Food. Molte patologie degenerative sono correlate negativamente o positivamente all'alimentazione e l'interazione fra l'organismo e i nutrienti potrebbe definire nell'arco della vita,

l'equilibrio tra salute e malattia. I progressi della Nutrigenomica ci faranno comprendere sempre meglio in che modo un alimento o meglio un particolare stile alimentare interferisce sul funzionamento dell'organismo a livello molecolare; conoscenze già acquisite ci permettono ad esempio di affermare che la Dieta Mediterranea influenza la risposta dei geni responsabili del rischio cardiovascolare, apportando così un vantaggio alla nostra salute.

La Nutraceutica deve porsi in un'ottica di prevenzione, educando a conoscere le potenzialità che il cibo può avere nella prevenzione e nel trattamento (anche con l'aiuto delle terapie convenzionali) di molte patologie. Una corretta e mirata nutrizione rientra nella linea guida per la prevenzione di un vasto numero di patologie come le malattie metaboliche, le malattie neurodegenerative, le malattie neoplastiche e tutti i danni prodotti da stress ossidativo-invecchiamento. La Nutraceutica può dunque migliorare lo stato di salute dell'uomo in tutti i suoi aspetti.

www.baggianinutrizione.it

Gabry Srl

LAVORAZIONE PELLI PER CONTO TERZI

Rasatura e tagliatura pelli
Croste e vitelli **wet blue**

Specialità crosta scamosciato
con macchina rasatrice in continuo

Sede legale:

Via G. Verdi 43
SAN DONATO / PONTE A EGOLA (PI)

Sede amministrativa e laboratorio:

Via Lombardia 8
SANTA CROCE SULL'ARNO (PI)

Tel. 0571 30697

Fax 0571 1961269

gabrysrl@tiscali.it

