



NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE



Il portale rivolto ai professionisti della salute.
Notizie aggiornate e qualificate su nutrizione e integrazione alimentare



L'OLIO D'OLIVA È ASSOCIATO A UN MINORE RISCHIO DI MORTALITÀ PER TUMORE



TUMORI: AL VIA STUDIO CLINICO SU RESTRIZIONE CALORICA IN CORSO DI CHEMIO-IMMUNOTERAPIA



ADDITIVI ALIMENTARI: EMULSIONANTI AUMENTANO IL RISCHIO DI SVILUPPARE DIABETE DI TIPO 2



PRE-DIABETE E DIABETE: UTILE IL RICORSO AGLI OMEGA-3

L'olio d'oliva è associato a un minore rischio di mortalità per tumore

Il consumo di **olio d'oliva** si correla a un'importante riduzione della mortalità non solo per le malattie cardiovascolari, ma anche per i **tumori**. Questi i risultati di uno studio condotto dalla Piattaforma congiunta Fondazione Umberto Veronesi- Irccs Neuromed di Pozzilli (Is), in collaborazione con la Clinica mediterranea Cardiocentro di Napoli e l'Università Lum "Giuseppe Degennaro" di Casamassima (Ba). La ricerca, *pubblicata sull'European journal of clinical nutrition*, ha analizzato i dati di quasi 23 mila adulti italiani, uomini e donne, partecipanti allo **studio epidemiologico Moli-sani**, seguiti per oltre 12 anni. Per tutti loro erano disponibili dettagliate informazioni sui consumi alimentari. "I risultati dello studio confermano il beneficio del consumo regolare di olio d'oliva per la salute cardiovascolare che è associato alla riduzione di un quarto dei decessi dovuti a patologie cardiovascolari", spiega **Marialaura Bonaccio**,

co-principal investigator della Piattaforma congiunta. "Il dato, però, più interessante è che, rispetto a un consumo inferiore a un cucchiaino e mezzo, il consumo quotidiano di olio di oliva in quantità uguali o superiori a 3 cucchiaini da tavola, ovvero **circa 30 gr/die**, è associato a una analoga riduzione, pari al 23%, del rischio di mortalità per tumore". Così **Maria Benedetta Donati**, principal investigator della Piattaforma congiunta: "Sono dati che suggeriscono ipotesi molto interessanti. Infatti, la riduzione di mortalità per tumore appare spiegata, seppure parzialmente, da un miglioramento del profilo di alcuni fattori di rischio tipicamente legati alle patologie cardiovascolari. È un'ipotesi che affascina molti ricercatori: malattie croniche diverse, come, per esempio tumori e infarto del cuore, potrebbero condividere gli stessi fattori di rischio e gli stessi meccanismi molecolari. In altri termini, esisterebbe un **terre-**



no comune, o *common soil* nella formulazione inglese, da cui si originano queste patologie. Certamente, saranno necessari ulteriori approfondimenti per chiarire i meccanismi in gioco. Ma questi risultati evidenziano ancora una volta l'importanza di integrare l'olio d'oliva,

un elemento centrale della dieta mediterranea, nelle nostre abitudini alimentari quotidiane".

Conclude **Emilia Ruggiero**, primo autore dello studio e ricercatrice finanziata da Fondazione Umberto Veronesi Ets presso il dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'Irccs Neuromed: "I benefici del consumo di olio di oliva sono ampiamente documentati in letteratura, soprattutto in relazione alla salute cardiovascolare. Tuttavia, si sa ancora poco sugli effetti dell'olio di oliva in relazione ai tumori e la maggior parte dei dati disponibili proviene da popolazioni non mediterranee. Ecco perché abbiamo voluto indagare il ruolo di questo alimento cardine della **dieta mediterranea** anche in relazione alla mortalità per tumore, utilizzando i dati raccolti dallo studio Moli-sani, una delle coorti di popolazione più grandi d'Europa".

Fonte: Eur J Clin Nutr. 2024 May 4. doi: 10.1038/s41430-024-01442-8. Online ahead of print

Tumori: al via studio clinico su restrizione calorica in corso di chemio-immunoterapia

■ Restrizione calorica per migliorare l'efficacia dei trattamenti tumorali. Un filone d'indagine che sta suscitando grande interesse nella comunità scientifica e che vede l'Italia tra i pionieri nella sperimentazione, grazie, in particolare, all'impegno dell'**Istituto nazionale dei tumori di Milano** (Int). Proprio da qui è partito uno studio clinico multicentrico, denominato **Breakfast-2**, che promette di fare chiarezza sulla correlazione tra aspetti nutrizionali ed esiti terapeutici in pazienti oncologici.

La ricerca, presentata nei giorni scorsi a Milano, durerà due anni circa e coinvolgerà 12 Centri, per un totale di circa 150 donne arruolate, nella fascia d'età 18-75 anni. Si tratta di donne con **tumore al seno triplo negativo in stadio precoce (II-III)**, candidate a ricevere un trattamento a base di quattro chemioterapici e un immunoterapico prima dell'intervento chirurgico.

Lo schema di **restrizione calorica ciclica** prevede cinque giorni di regime alimentare a base di alimenti e grassi di origine vegetale e un basso contenuto di carboidrati e proteine, che viene ripetuto ogni 3 settimane. Nel braccio di controllo, l'alimentazione raccomandata è basata sull'utilizzo di

un'ampia varietà di cereali non raffinati, prevalentemente vegetariana, come da indicazioni delle principali società scientifiche internazionali (World cancer research fund; European code against cancer; American cancer society).

"È la prima volta che combiniamo uno schema terapeutico così complesso con un programma nutrizionale che prevede la restrizione calorica", sottolinea **Claudio Vernieri**, oncologo presso la Breast unit del dipartimento di Oncologia ed Ematologia dell'Int e ricercatore presso l'Università degli studi di Milano e Ifom. "Lo scopo è di valutare se l'approccio di restrizione calorica è sicuro, ben tollerato e, soprattutto, se è in grado di aumentare l'attività antitumorale della **chemio-immunoterapia**. Alle donne arruolate nel braccio di controllo verrà proposto un programma nutrizionale che è il miglior comportamento alimentare a oggi noto. Queste pazienti verranno monitorate dal punto di vista oncologico e nutrizionale con la stessa frequenza e modalità delle pazienti arruolate nel braccio sperimentale. Dunque anche queste pazienti trarranno beneficio dall'adesione allo studio".

Tutte le pazienti reclutate nello studio vengono seguite

anche tramite una **web-app** “disegnata sulla base dell’esperienza maturata con le donne coinvolte nei nostri precedenti studi”, chiarisce **Francesca Ligorio**, oncologo presso la Breast unit del dipartimento di Oncologia ed Ematologia dell’Int e ricercatrice Ifom. “Alla app possono avere accesso anche i diversi team dei centri coinvolti, ma è l’Int a prestare l’assistenza alle pazienti in caso di necessità o dubbi. Il vantaggio è che ci permette di avere in tempo reale un’idea globale sull’andamento dello studio, sull’aderenza delle pazienti al trattamento, sugli eventuali effetti collaterali e sullo stato di salute di ogni persona coinvolta, senza passaggi intermedi”.

Tra gli obiettivi dello studio c’è anche la ricerca di **biomarcatori molecolari**. “Valutiamo l’evoluzione dei profili genomici e di espressione genica a livello del tessuto tumorale e l’associazione tra questi e la risposta del tumore ai trattamenti sperimentali”, precisa **Giancarlo Pruneri**, direttore del dipartimento di Diagnostica avanzata dell’Int. “Le eventuali caratteristiche biologiche che emergeranno ci consentiranno di identificare possibili biomarcatori di sensibilità o resistenza ai trattamenti proposti e, dunque, anche di ipotizzare meccanismi di resistenza del tumore da studiare nei nostri laboratori per migliorare l’efficacia di questo approccio terapeutico”.

Conclude **Filippo de Braud**, direttore del dipartimento di Oncologia ed Ematologia dell’Int e Professore Ordinario presso l’Università degli Studi di Milano: “L’avvio di questo

studio rappresenta un momento storico importante per il nostro team di ricerca. Lo schema nutrizionale di restrizione calorica è sempre il medesimo dal 2016 e in questi **otto anni** è stato l’oggetto di studi che hanno coinvolto in totale più di 250 pazienti, prevalentemente con tumore al seno. Abbiamo dimostrato che con questo approccio è possibile ottenere una **rimodulazione** favorevole non solo del metabolismo, ma anche del sistema immunitario, potenziando le cellule immunitarie con attività antitumorale. Ora siamo in una fase successiva della sperimentazione, in cui stiamo valutando l’impatto di questo programma nutrizionale sull’attività antitumorale dei trattamenti farmacologici”.

Nicola Miglino



Additivi alimentari: emulsionanti aumentano il rischio di sviluppare diabete di tipo 2

■ Emulsionanti alla sbarra come fattori in grado di aumentare il rischio di diabete di tipo 2. Questi risultati di una nuova analisi dello studio prospettico di coorte NutriNet Santé, che vanno aggiungersi a quelli riguardanti il rischio di obesità, cancro e malattie cardiovascolari.

Gli **emulsionanti** sono una famiglia di additivi alimentari ampiamente utilizzata nell’industria perché permettono di migliorare la consistenza, il colore e il gusto dei **cibi processati**. Servono a miscelare liquidi come acqua e olii agendo sui loro legami polari e sono onnipresenti nei cibi ultra-processati.

Nonostante le autorità sanitarie li considerino sicuri e ne

consentano l’uso in quantità definite sulla base di criteri di citotossicità e genotossicità, stanno emergendo evidenze dei loro effetti negativi sul **microbiota intestinale**, innescando a cascata infiammazione e alterazioni metaboliche. Lo studio *NutriNet Santé*, pubblicato su *The Lancet Diabetes & Endocrinology* e primo a valutare l’associazione tra emulsionanti e rischio di diabete di tipo 2, ha analizzato i dati di oltre **104 mila adulti** arruolati dal 2009 al 2023 a cui è stato chiesto di compilare registri dietetici di 24 ore ogni sei mesi.

Del campione, l’1% ha sviluppato diabete di tipo 2 durante il follow up di 6-8 anni. Dei 61 additivi identificati,



sono **sette gli emulsionanti associati all'aumento del rischio di diabete**: E407 (carragenine totali), E340 (esteri di poliglicerolo di acido ricerolo), E472e (esteri di acidi grassi), E331 (citrato di sodio), E412 (gomma di guar), E414 (gomma arabica), E415 (gomma di xantano), oltre a un gruppo chiamato 'carragenine'.

Gli additivi sono stati assunti nel 5% da frutta e verdure ultra lavorate (come verdure in scatola e frutta sci-

roppata), nel 14,7% da torte e biscotti, nel 10% da prodotti lattiero-caseari.

“Questo studio ha tre conseguenze importanti per noi diabetologi: la necessità di contenere il consumo di cibi ultra-processati, l'appello a una maggiore attenzione alle etichette e la necessità di chiedere una regolamentazione più stringente allo scopo di proteggere i consumatori” sottolinea **Angelo Avogaro**, presidente della Società italiana di diabetologia (Sid).

Raffaella Buzzetti, presidente eletto Sid: “Sebbene siano necessari ulteriori studi a lungo termine, le alterazioni del microbiota intestinale fanno ritenere che potrebbe essere necessario rivedere i livelli giornalieri di assunzione. Precedenti prove che legavano l'assunzione di carragenina all'infiammazione intestinale hanno portato l'Oms a limitarne l'uso nelle formule e negli elementi per neonati. Stiamo assistendo a un preoccupante aumento del diabete di tipo 2 anche tra bambini e adolescenti”.

Fonte: *Lancet Diabetes Endocrinol* 2024; 12: 339-49

Pre-diabete e diabete: utile il ricorso agli Omega-3

Benefici dagli acidi grassi **Omega-3** nei soggetti diabetici. A evidenziarlo, uno studio da poco pubblicato sul *Journal of clinical endocrinology and metabolism*, tra i primi a fare chiarezza su un aspetto ancora poco studiato legato all'impiego di Omega-3 nel regime dietetico di chi soffre di diabete.

La ricerca è stata condotta dal team guidato da un gruppo di studiosi cinesi della **Chongqing medical university** che hanno analizzato i dati della **National health and nutrition examination survey** (Nhanes), condotta tra il 2003 e il 2018. La coorte comprendeva 16.539 individui prediabetici o diabetici. I partecipanti sono stati classificati in tre gruppi in base ai loro livelli di Pufa Omega-3. Lungo un follow-up medio di 8,42 anni, si è osservata una stretta correlazione tra livelli più elevati di Omega-3 e riduzione si-

gnificativa del rischio di mortalità sia per tutte le cause che per cause cardiovascolari. La riduzione del rischio era particolarmente pronunciata nel secondo e nel terzo terzile rispetto al primo, quello con il consumo più basso.

Le analisi statistiche hanno confermato i **benefici dose-dipendenti**, rivelando anche come il Bmi possa essere un fattore cruciale in grado di influenzare l'effetto degli Omega-3. Infine, i Pufa a maggiore azione benefica sono risultati l'Acido alfa-linolenico (Ala) e l'Acido docosapentaenoico (Dpa).

Nicola Miglino

fonte: *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 2024; dgae265



Nutrientisupplementi.it è un progetto editoriale di iFarma Editore Srl, nato con l'obiettivo di favorire, presso gli operatori sanitari, una corretta e documentata informazione scientifica su ciò che riguarda l'ambito della nutrizione e dell'integrazione.

Direttore editoriale: Dario Passoni • **Direttore responsabile:** Nicola Miglino

Per ricevere gratuitamente la newsletter settimanale: www.nutrientisupplementi.it • info@nutrientisupplementi.it