



# NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE



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



## LEGAME TRA CARENZA DI VITAMINA D E COVID-19



## PROTEINE, SE VEGETALI, RIDUCONO LA MORTALITÀ



## RISO ROSSO FERMENTATO: SICURO SE DI QUALITÀ



## HPV, DIETA E CANCRO: QUALI LEGAMI?



## MICROBIOTA E CANCRO: COSA SAPPIAMO OGGI

## Legame tra carenza di vitamina D e Covid-19

*Crescono gli indizi sullo stretto legame tra carenza di vitamina D e infezione da Sars-coV-2*

■ Crescono gli indizi a favore di uno stretto legame tra carenza di vitamina D e infezione da Sars-coV-2. Un contributo rilevante giunge da un lavoro americano (*JAMA Network Open.2020;3(9):e2019722*), che ha preso in esame una coorte di 489 soggetti (366 donne, 123 uomini. Età media: 49 anni) di cui si disponevano i valori di 25-idrossicolecalciferolo e 1,25-idrossicolecalciferolo nell'ultimo anno prima del tampone effettuato tra marzo e aprile scorsi, prendendo anche in considerazione eventuali trattamenti dell'ipovitaminosi D intercorsi.

### ► Obiettivo

Verificare la correlazione tra livelli di vitamina D, corretti

o meno da un trattamento, prima del tampone naso-faringeo e conseguente positività.

### ► Risultati

Si sono registrati 71 casi di Covid-19 e il rischio relativo di malattia è risultato 1,77 volte più alto tra quanti presentavano livelli insufficienti di Vitamina D rispetto a coloro che presentavano valori normali.

“L'analisi mostra che chi si presenta al tampone con livelli insufficienti, ha più probabilità di risultare positivo - dicono gli AA. I benefici di una supplementazione sembrerebbero giovare non solo in caso di carenza ma anche in situazioni normali secondo gli attuali standard, tarati però

sui benefici per la salute ossea, mentre poco si sa per ciò che concerne il sistema immunitario. Oggi, però, abbiamo maggiori conoscenze. Sappiamo che la vitamina D rafforza l'immunità innata e quindi potrebbe essere utile nel controllare l'infezione e la sua trasmissione. Agisce anche sul metabolismo dello zinco, coinvolto nella replicazione dei coronavirus e modula la funzione immunitaria agendo su cellule dendritiche e linfociti T in grado di promuovere la clearance virale e di ridurre il processo infiammatorio. Alti livelli di vitamina D sono correlati con minore produzione di interleuchina 6. Per questo auspichiamo l'avvio di trial clinici randomizzati: bassi costi della vitamina D e la sua sicurezza generale, almeno a dosi fino a 4.000 UI/die, rappresenterebbero un valore aggiunto per interventi di salute pubblica, anche solo nei soggetti ad alto rischio”.



## Proteine, se vegetali, riducono la mortalità

*Confermati gli effetti benefici delle proteine vegetali sui principali fattori di rischio CV e DMT2*

■ Una dieta ricca in proteine, soprattutto se di origine vegetale, diminuisce il rischio di mortalità per tutte le cause. Questo il risultato di un'ampia metanalisi (*BMJ 2020; 370: m 2412*) che contribuisce a fare chiarezza su un tema fortemente dibattuto.

“Le diete ricche di proteine, in particolare derivate da legumi, cereali integrali e noci, sono spesso state collegate a minor rischio di diabete, malattie cardiache e ictus, mentre il consumo regolare di carne rossa e un'elevata assunzione di proteine animali sono state correlate

a diversi problemi di salute” sottolineano gli Autori. “Il legame, però, tra consumo di diversi tipi di proteine e mortalità rimane ancora argomento di discussione”.

### ► I dati della metanalisi

I ricercatori hanno preso in esame 32 studi per un totale di poco più di 715 mila partecipanti, dai 19 anni in su, seguiti in un follow-up di 32 anni, in cui si sono registrati 113.039 decessi, di cui 16.429 per cause cardiovascolari e 22.303 per cancro. L'analisi ha messo in evidenza innanzitutto come, in generale, un elevato apporto di proteine totali si associ a minor rischio di mortalità per tutte le cause.

Il consumo di proteine di origine animale, poi, non ha evidenziato un aumento del rischio di morte per cause cardiovascolari o tumore, mentre quello di proteine di origine vegetale ha determinato un rischio inferiore dell'8% di mortalità per tutte le cause e del 12% di mortalità per malattie cardiovascolari. In aggiunta, per ogni aumento nella dieta quotidiana del 3% di calorie derivanti da proteine vegetali si determina una riduzione del 5% del rischio generale di morte.

I motivi di tali risultati vanno ricercati negli effetti benefici delle proteine vegetali su pressione sanguigna, colesterolemia e glicemia, tra i principali fattori di rischio per cardiopatie e diabete di tipo 2.



## Riso rosso fermentato: sicuro se di qualità

*È da considerarsi sicuro per il fegato, purché di elevati standard qualitativi*

■ Gli integratori a base di riso rosso fermentato sono sicuri per il fegato purché di elevati standard qualitativi. È necessaria, dunque, una serrata attività di vigilanza al fine di proteggere i consumatori dal rischio di prodotti di bassa qualità e potenzialmente pericolosi. Queste le conclusioni di una review (*European J Integrative Medicine* 37:101164), sull'epatotossicità del riso rosso fermentato condotta da un gruppo di ricercatori guidati da **Arrigo Cicero**, presidente della Società italiana di nutraceutica. "Il riso rosso fermentato contiene sostanze statino-simili, in particolare la monacolina K, che, in quanto tali, potrebbero avere una qualche possibilità di indurre epatopatia - commenta Cicero. Peraltro, è da notare che il rischio di epatopatia associata all'impiego di statine è comunque molto basso e correlato in genere all'impiego di dosaggi nettamente superiori a quanto presente negli integratori a base di riso rosso fermentato. Tuttavia, un integratore per definizione deve avere un profilo di sicurezza molto elevato e, quindi, era giusto indagare la questione con maggiore attenzione. L'impiego di integratori contenenti riso rosso fermentato è usualmente molto sicuro e non deve destare particolari preoccupazioni per la salute del fegato. Peraltro, i rischi di tossicità sembrano essere reali solo per l'utilizzo di prodotti non standardizzati e non soggetti a standard produttivi di tipo farmaceutico. Il prodotto di qualità è quindi da con-

siderarsi sicuro per il fegato, salvo rara ipersensibilità individuale o interazioni farmacologiche con farmaci metabolizzati dal citocromo P-450 3A4 con stretto margine terapeutico, usualmente di competenza specialistica.

### ► Suggestimenti

La regolamentazione attuale sugli integratori a base di riso rosso fermentato limita l'utilizzo a dosi di monacolina K inferiori o uguali a 10 mg/die, che risultano comunque essere sicuri. In caso di pazienti con patologia epatica nota in atto, suggeriremo comunque di iniziare il trattamento con integratori a basso contenuto di monacolina K, per esempio 3 mg, eventualmente aumentabile se ben tollerata" - conclude Cicero.



## Hpv, dieta e cancro: quali legami?

*Le evidenze suggeriscono un ruolo protettivo di specifici gruppi di alimenti e nutrienti*

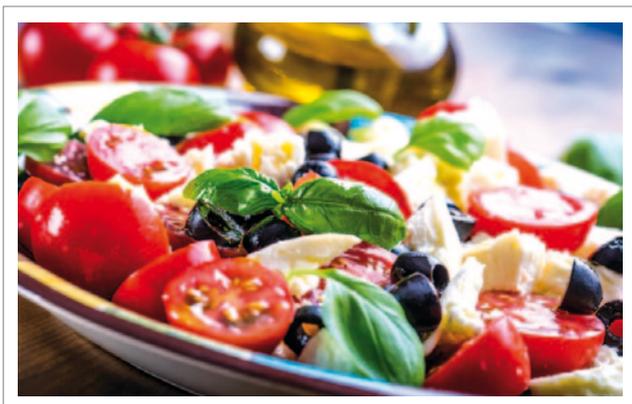
■ L'infezione da Hpv, da sola, non è sufficiente a scatenare il processo degenerativo che porta allo sviluppo di tumore della cervice uterina. Sono necessari altri cofattori, anche legati allo stile di vita, a partire da una cattiva alimentazione. Un argomento che da anni segue con estrema attenzione il dipartimento di Scienze mediche, chirurgiche e tecnologie avanzate "GF Ingrassia" dell'Università degli studi di Catania che ha già all'attivo diverse pubblicazioni, ultima delle quali sul ruolo protettivo degli antiossidanti (*Nutrients* 2020; 12: 1384).

### ► Principali risultati

"Abbiamo evidenziato che le donne con un elevato ap-

porto di antiossidanti nella dieta hanno minori probabilità di essere infettate da Hpv ad alto rischio rispetto a quelle che hanno riportato un consumo inferiore" - afferma **Martina Barchitta**, ricercatore in Igiene generale e applicata presso il "GF Ingrassia" di Catania. In particolare, l'assunzione di zinco nella dieta era associata negativamente al rischio di infezione da Hpv ad alto rischio, probabilmente a causa delle sue proprietà immunomodulanti. Altri studi hanno infatti dimostrato che gli antiossidanti potrebbero esercitare un effetto protettivo contro la progressione dell'infezione, modulando la risposta immunitaria, la replicazione virale e l'espresso-

ne genica. È importante chiarire che il nostro studio non intende fornire raccomandazioni sull'uso di integratori antiossidanti in quanto è necessario valutare, anche mediante studi randomizzati e controllati i benefici e gli svantaggi della supplementazione di antiossidanti nelle donne a rischio di cervico-carcinoma. Tuttavia, i nostri risultati supportano, ancora una volta, l'importanza di una adeguata dieta che apporti tali nutrienti per la prevenzione dell'infezione e del cancro”.



### ► La dieta aiuta a proteggersi dal rischio di infezione?

“Le evidenze scientifiche prodotte suggeriscono un ruolo protettivo del consumo di specifici gruppi di alimenti, nutrienti e dell'aderenza a un profilo dietetico sano come quello tipico della dieta mediterranea. Questi risultati sono fondamentali per indirizzare le strategie preventive di sanità pubblica basate su interventi per la promozione di una dieta sana.

Sebbene la vaccinazione contro l'Hpv e lo screening organizzato contro il cervico-carcinoma costituiscono le strategie di provata efficacia per il controllo dell'infezione da Hpv e del cervico-carcinoma, in termini di incidenza e mortalità associata, la storia naturale di questo tipo di cancro suggerisce la possibilità di ottenere un ulteriore beneficio, in termini di prevenzione, mediante programmi di promozione di una dieta sana. Tuttavia, sono necessari ulteriori studi prospettici su ampia scala per chiarire l'effetto della dieta e di specifici nutrienti sull'infezione da Hpv, sulla sua persistenza e pertanto sullo sviluppo e progressione del cervico-carcinoma”.

## Microbiota e cancro: cosa sappiamo oggi

*Studi sperimentali: alcuni batteri si associano alla risposta ai trattamenti antitumorali*

■ I batteri dell'intestino esplicano diverse funzioni fisiologiche, ma principalmente formano una barriera fisico-chimica che protegge l'epitelio intestinale dall'attacco da parte di sostanze tossiche o di altri batteri in grado di causare diverse patologie. Da qui la relazione tra microbiota e alcune malattie infettive, infiammatorie croniche, autoimmuni e tumori.

Numerosi studi condotti su animali di laboratorio mostrano come specifici batteri si associano a maggiore o minore risposta di diversi tipi di tumore a trattamenti antitumorali come la chemioterapia e l'immunoterapia.

**Claudio Vernieri** Oncologia Medica 1 - Istituto Nazio-

nale dei Tumori di Milano, affronta il tema spiegando che: “In specifiche popolazioni di pazienti oncologici, l'utilizzo di antibiotici in concomitanza con il trattamento immunoterapico è stata associato a minore risposta alla terapia e a minore sopravvivenza del paziente. Mancano invece al momento prove scientifiche a sostegno di un possibile ruolo dell'assunzione di probiotici nel migliorare l'efficacia di trattamenti antitumorali standard”.



Attraverso il presente QR-Code è possibile ascoltare con tablet/smartphone il commento di Claudio Vernieri

**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](http://www.nutrientisupplementi.it) • [info@nutrientisupplementi.it](mailto:info@nutrientisupplementi.it)