

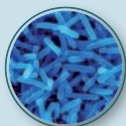


# NUTRIENTI e SUPPLEMENTI

INFORMAZIONE QUALIFICATA DA FONTI QUALIFICATE



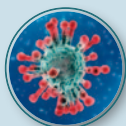
Il portale rivolto ai professionisti della salute.  
Notizie aggiornate e qualificate su nutrizione e integrazione alimentare



## DIETA E LONGEVITÀ, VERSO NUOVI PROBIOTICI



## VITAMINE A, E, D ED INFEZIONI RESPIRATORIE



## VITAMINA D E COVID-19, NUOVE PUBBLICAZIONI



## DAI CROSTACEI E DAL LEGNO INTEGRATORI E FARMACI

## Dieta e longevità, verso nuovi probiotici

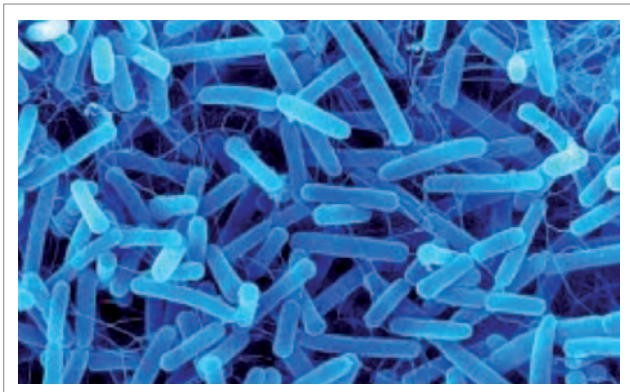
*Allo studio nuovi probiotici per favorire l'invecchiamento in salute*

La longevità è caratterizzata da un calo progressivo della diversità nella composizione del microbiota intestinale, che si traduce in una perdita di geni coinvolti nella produzione di acidi grassi e in un incremento dei geni coinvolti nel metabolismo degli aminoacidi con conseguente aumento delle funzioni proteolitiche pro-infiammatorie. In questa ottica, sta suscitando grande interesse lo sviluppo di nuovi probiotici, al fine di integrare, in maniera specifica, proprio quei gruppi microbici la cui abbondanza si riduce con l'invecchiamento. Ne abbiamo parlato con **Patrizia Brigidi**, docente di Biotecnologie delle fermentazioni, presso il dipartimento di Farmacia e Biotecnologie dell'Università di Bologna "Alma Mater".

“A oggi il nostro gruppo di ricerca ha descritto la più lunga traiettoria del microbioma umano associata all'invecchiamento, studiando soggetti adulti sani italiani divisi, in base all'età, in 4 gruppi: giovani, 22-48 anni; anziani, 65-75 anni; centenari, 99-104 anni e semisupercentenari, 105-109 anni.

Abbiamo dimostrato che, a livello di microbioma, la longevità è caratterizzata da un calo progressivo della diversità e da un forte riarrangiamento con un aumento di specie subdominanti. Sul piano funzionale questo si traduce in una perdita di geni coinvolti nella produzione di acidi grassi, quindi un forte calo del potenziale saccharolitico, accompagnata da un incremento dei geni coinvolti nel metabolismo degli aminoacidi, specie aro-

matici, con conseguente aumento delle funzioni proteolitiche pro-infiammatorie. Comunque, soprattutto nei semisupercentenari, è sta-



to evidenziato un arricchimento in gruppi microbici definiti health-promoting, soprattutto produttori di butirato, quali *Christensenellaceae*, *Akkermansia* e *Bifidobacterium*. Questi componenti del microbiota promuovono sia l'immunomodulazione, proteggendo l'ospite dall'infiammazione, sia l'omeostasi metabolica. Pertanto, questi microrganismi potrebbero rappresentare una "firma" di adattamento ai cambiamenti nutrizionali e di stile di vita associati alla longevità, ipotesi questa confermata dalla scoperta che anche il profilo del microbiota di centenari cinesi, che hanno abitudini alimentari e stili di vita molto diversi dai nostri centenari italiani, presenta un arricchimento dei medesimi gruppi microbici *health-promoting*. Ciò apre l'affascinante prospettiva di sviluppare probiotici di nuova generazione specifici per sostenere l'invecchiamento in salute".

## Vitamine A, E, D ed infezioni respiratorie

*I risultati di uno studio osservazionale pongono la base per realizzare nuovi studi su nutrizione e disturbi respiratori*

■ Un elevato consumo di vitamine A, E e D si rivela protettivo nei confronti delle affezioni a carico delle vie respiratorie. Questi i risultati di un'analisi osservazionale condotta in Uk su circa 6 mila soggetti afferenti al National diet and nutrition survey rolling programme (Almoosawi S, Palla L. Bmj nutrition prevention & health, online).

Le informazioni sono state ottenute tramite diari alimentari e incrociate con quelle relative alla comparsa di disturbi respiratori autoriferiti, quindi non diagnosticati da un medico, quali, per esempio, asma, raffreddore, patologie ostruttive, insufficienza respiratoria.

Le informazioni sono state ottenute tramite diari alimentari e incrociate con quelle relative alla comparsa di disturbi respiratori autoriferiti, quindi non diagnosticati da un medico, per esempio, asma, raffreddore, patologie ostruttive, insufficienza respiratoria. L'attenzione dei ricercatori si è concentrata sull'assunzione di vitamine o tramite la sola dieta, o da dieta e integratori, aggiustando i dati per i fattori confondenti quali età, sesso, peso, abitudine al fumo.

Si sono registrati 33 casi di disturbi respiratori, generalmente tra i più anziani e tra chi assumeva con minore regolarità vitamine A, E, C o D. Un buon apporto di vitamine A ed E, tramite dieta o integrazione, è risultato associato a minor incidenza di episodi, così come quello di vitamina D, ma in questo caso soltanto con l'integrazione. Nessun apparente beneficio, invece, per la vitamina C.

I risultati confermano l'ipotesi che l'integrazione sia fondamentale per garantire il mantenimento di un adeguato stato di vitamina D, non essendo sufficiente quanto garantito dalla dieta. Si tratta, comunque, di uno studio osservazionale e, come tale, non è possibile stabilire relazioni causa/effetto. Il numero di eventi, poi, è limitato e nessuna estrapolazione può essere fatta rispetto alla pandemia da coronavirus. I risultati costituiscono un'ottima base su cui progettare studi di coorte longitudinali sul rapporto tra nutrizione e disturbi respiratori, anche per valutare le implicazioni in ambito Covid-19.



## Vitamina D e Covid-19, nuove pubblicazioni

*Necessario valutare la vitamina D anche in base allo stato infiammatorio dei pazienti*

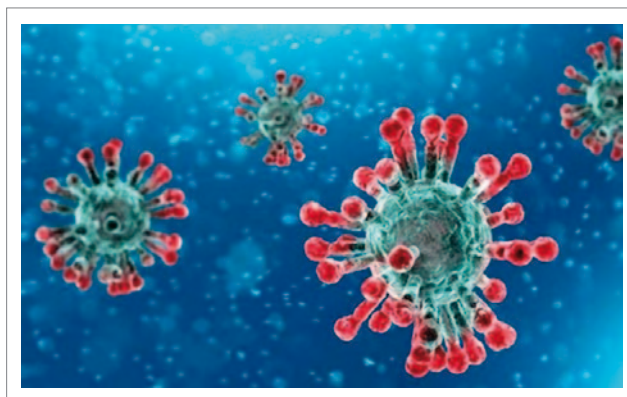
■ Si susseguono pubblicazioni su vitamina D in caso di Covid-19. L'ultima riguarda uno studio osservazionale, prospettico, condotto presso l'Ospedale San Matteo di Pavia (Cereda et al. Clinical Nutrition 2020; online).

L'obiettivo dell'analisi era quello di determinare la prevalenza del deficit di 25(OH) vitamina D in un gruppo di 129 pazienti Covid-19 ricoverati tra marzo e aprile scorsi. Per ciascuno, entro 48 ore dal ricovero, sono stati misurati i livelli sierici di 25(OH) di vitamina D classificandoli in quattro categorie: normale ( $\geq 30$  ng/mL), insufficiente ( $< 30 - \geq 20$  ng/mL), deficit moderato ( $< 20 - \geq 10$  ng/mL), deficit grave ( $< 10$  ng/mL).

Allo stesso tempo ne è stata valutata la correlazione con alcuni esiti clinici (polmonite severa, accesso in terapia intensiva, mortalità intraospedaliera) e marker biologici (conta dei linfociti, PCR, troponina I ad alta sensibilità, lattato deidrogenasi, Inr, D-dimero).

Per le categorie "insufficiente", carenza "moderata" e "grave" la prevalenza è risultata, rispettivamente, del 13,2%, 22,5% e 54,3%, senza evidenziare differenze su parametri clinici e biologici.

Piuttosto, e con sorpresa, come sottolineano gli stessi Autori, dopo aggiustamento per fattori di confondimento si è notata una correlazione positiva tra aumento di livelli di vit. D e mortalità intraospedaliera, il che pone l'accento sulla necessità di valutare la vitamina D anche in base allo stato infiammatorio, che, come noto dalla letteratura, è inversamente associato ai livelli plasmatici della stessa.



## Dai crostacei e dal legno integratori e farmaci

*Un sistema di riciclo può trasformare gusci dei crostacei e scarti del legno in prodotti per la salute*

■ Ricercatori dell'Università nazionale di Singapore hanno trovato un sistema di riciclo in grado di trasformare gusci dei crostacei e scarti del legno in prodotti utili per la salute.

Il team del Dipartimento di Ingegneria chimica e biomolecolare ha ideato un metodo per trasformare i gusci di aragoste, gamberi e granchi (carapaci) in L-Dopa, farmaco impiegato nella cura del Parkinson e,

dall'altra, un altro per convertire i residui del legno in prolina, essenziale per la formazione di collagene e cartilagine.

Il metodo sembra essere adattabile ad altri materiali di scarto, e già si pensa di testarlo su  $\text{CO}_2$  e carta, abbattendo il ricorso a fonti non rinnovabili per la produzione di sostanze chimiche utili all'industria del farmaco e degli integratori.

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