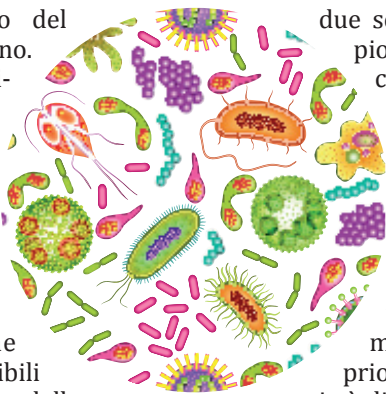


UNA FLORA INTESTINALE EFFICIENTE SOTTO I RIFLETTORI DELLA NUTRACEUTICA

Uomini e donne, la differenza sta (anche) nell'intestino

Nel corpo umano c'è un vero e proprio organismo vivente invisibile, il microbioma, migliaia di ceppi batterici che vivono in simbiosi con noi all'interno del nostro intestino. Dal loro equilibrio dipende il nostro stato di benessere. Negli ultimi anni, la scienza si è concentrata molto sulle caratteristiche e sulle possibili azioni benefiche della microflora anche grazie allo studio del loro patrimonio genetico. Si è così scoperto che il microbioma è molto differente tra uomo e donna, al punto che il trasferimento di questo dall'intestino dell'uomo e della donna ha effetti diversi. Il dott. Enzo Grossi, Advisor del Padi-



glione Italia all'Expo in corso a Milano, ha dimostrato come anche le malattie e l'approccio dietetico o nutraceutico siano marcatamente diversi nei due sessi. Ad esempio, una malattia come l'Alzheimer presenta caratteristiche chimiche e neuropsicologiche differenti nella femmina rispetto al maschio: proprio le donne, in virtù di una prospettiva di vita più alta, sono più interessate dallo sviluppo di disturbi neurocognitivi rispetto all'uomo, più frequentemente colpito da patologie vascolari. Quest'interessante scoperta è al centro di nuovi studi anche nel settore della nutraceutica, per individuare sempre più

farmaci e molecole che migliorino il microbioma nella donna e nell'uomo. Un esempio è rappresentato da un nutraceutico come la creatina: nelle donne si comporta da antidepressivo, mentre nell'uomo ha solo attività stimolante muscolare. Nell'uomo l'aumento di consumo proteico migliora la funzione cerebrale nell'anziano e questo non avviene nella donna. L'aspetto poi più importante è quello della crescita dopo la nutrizione materna. Barker, un nutrizionista americano, ha dimostrato che la nutrizione della gravida e del neonato determinano modifiche genomiche che durano per tutta la vita. L'eccesso di cibo nell'età neonatale si traduce in obesità e malattie vascolari nell'età adulta. Si parla addirittura di donne "che trasmettono l'obesità", all'interno di gruppi familiari dove le patologie metaboliche sono assai frequenti.

ALIMENTAZIONE

Il colesterolo alto si combatte con la dieta

Un italiano su due, oltre 15 milioni e mezzo di persone tra i 35 e i 74 anni, ha un tasso di colesterolo troppo elevato. Spesso le persone non sanno che questa condizione può provocare un considerevole aumento del rischio di infarto e di ictus. Il colesterolo è un grasso, presente in tutti gli organismi animali, che circola nel sangue. Viene prodotto in gran parte dall'organismo e in minima parte introdotto con la dieta, e svolge diverse funzioni importanti nell'organismo. Per mantenere il colesterolo entro i limiti consigliati è importante seguire una dieta equilibrata. Un'alimentazione sana prevede un consumo moderato di grassi saturi, che si trovano principalmente nei cibi di origine animale:

- carne non privata del grasso
- formaggio
- lardo
- olii vegetali tropicali, (noce di cocco, l'olio di palma)
- grassi detti 'trans' presenti soprattutto nelle margarine



STILI DIVITA

Mangiare con lentezza aiuta digestione e peso forma

Assaporare il cibo con la giusta calma fa bene sia alla salute che alla linea. Lo dice uno studio condotto dai ricercatori del Centro di Ricerca Nestlé (Nrc), in collaborazione con l'Università di Wageningen, nei Paesi Bassi. L'indagine ha provato l'esistenza di una stretta correlazione tra caratteristiche di un pasto, velocità di masticazione, senso di sazietà e assorbimento di nutrienti e calorie. In particolare, la velocità di masticazione influirebbe, infatti, sulla quantità di cibo che si assume e sulla digestione: cibi ingeriti in piccoli morsi e masticati per lungo tempo aumentano il senso di sazietà, riducono le quantità di cibo assunte, agevolano i processi di assorbimento. Il consiglio per una dieta corretta, quindi, è mangiare con lentezza. Anche per gli italiani è ormai un'abitudine consumare i pasti con eccessiva fretta. La durata media di un pranzo è di soli 22 minuti per il pranzo, e addirittura 1 ragazzo su 5 pranza in meno di 15 minuti. Una pessima consuetudine che andrebbe corretta, per ottenere una buona digestione.

I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

Alzarsi due minuti ogni ora dalla scrivania allunga la vita

Due minuti di moto ogni ora: è questa l'ultima raccomandazione per prevenire i rischi della sedentarietà. Lo dimostra l'ultimo studio di un team di ricercatori dell'università dello Utah. Gli scienziati hanno seguito per tre anni 3.000 persone a cui era stato dato in dotazione un 'pedometro' per contare i movimenti quotidiani. I risultati del test sono chiari: i volontari che hanno seguito un regime sia pure minimo di attività fisica, ossia alzarsi dalla scrivania ogni ora per almeno due minuti, hanno evidenziato rischi di morte per malattie croniche e invalidanti inferiori addirittura del 33% rispetto ai totalmente sedentari. Pubblicato sulla rivista Clinical Journal dell'American Society of Nephrology, il rapporto ha osservato in particolare l'effetto negativo della sedentarietà in malati cronici colpiti da malattie renali. In questo caso i due minuti di attività l'ora, aggiunti a esercizio fisico moderato almeno una volta a settimana, possono perfino diminuire la mortalità del 41%.