

I BENEFICI CLINICI DELLA RICERCA: SELEZIONE DALLA LETTERATURA SCIENTIFICA



PROTEGGERE IL CUORE CON 7 GRAMMI DI FIBRE IN PIÙ AL GIORNO

<http://www.bmj.com/content/347/bmj.f6879.pdf%2Bhtml> - <http://www.bmj.com/content/347/bmj.f7401?view=long&pmid=24355540>

Le malattie cardiovascolari rimangono ancora un importante problema in Europa e USA, causando quasi metà (48%) e un terzo (34%) di tutte le morti rispettivamente nei due Paesi.

Un importante studio condotto presso l'Università di Leeds e pubblicato sulla importante rivista *British Medical Journal* rivela che un maggiore consumo di fibre alimentari riduce il rischio cardiovascolare: il consiglio è quello di portare a tavola una porzione di cereali integrali e una di frutta e verdura, per l'equivalente di 7 grammi di fibre in più al giorno.

In questo studio gli esperti sono andati a

vedere dati da sei database elettronici riferiti a studi condotti sul consumo di fibra alimentare in vari Paesi: Australia, Europa, Giappone e USA.

Hanno distinto i diversi tipi di fibre: quelle dei cereali integrali, da quelle dei legumi a quelle di frutta e verdura e della frutta secca.

Analizzando il totale dei dati a disposizione gli esperti, coordinati dalla prof. Victoria Burley, hanno calcolato che bastano 7 grammi di fibra in più al giorno, e adeguate quantità di acqua, per ridurre in maniera considerevole il rischio cardiovascolare.

È quanto viene confermato dall'editoriale "Eat more fibre", che accompagna l'articolo del BMJ, del prof. Robert Baron, docente nella University of California.

Consumare un adeguato quantitativo di fibre potrebbe rivelarsi la raccomandazione dietetica più importante di tutte in assoluto.



DUE CUCCHIAI DI OLIO DI OLIVA A CRUDO AL GIORNO PER AVERE UN MAGGIORE BENESSERE PSICO-FISICO

L'olio d'oliva a tavola aiuta il gusto, la bellezza, e il benessere psico-fisico. In particolare, due cucchiaini a crudo sembrano potenziare la neurogenesi del cervello, rendendoci più brillanti e combattendo l'invecchiamento.

A suggerire questo rimedio sono i ricercatori dell'Istituto di Biologia Cellulare e Neurobiologia (IBCN) del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) di Roma che hanno condotto un esperimento per comprendere il ruolo protettivo svolto dai polifenoli, composti di origine naturale di cui l'olio d'oliva è ricchissimo.

“Lo scopo del nostro esperimento - precisa il ricercatore dr Marco Fiore (IBCN-CNR) tra gli autori della ricerca, nell'Almanacco web del CNR - è stato dimostrare se la somministrazione di polifenoli estratti dall'olivo potesse avere effetti sui fattori di crescita che sono in grado di stimolare l'incremento dei neuroni, la proliferazione e la differenziazione del cervello dei mammiferi”.

Tra i risultati dell'esperimento, riportati su la rivista *“Nutrition”*, si è osservato “un aumento del Nerve Growth Factor (NGF) e del Brain-

derived Neurotrophic Factor (BDNF) in aree cerebrali cruciali del sistema limbico e dei bulbi olfattori, che svolgono un ruolo fondamentale nell'apprendimento, nei processi di memorizzazione e nella migrazione e proliferazione delle cellule endogene progenitrici, presenti nel cervello”.

L'azione benefica dei polifenoli dell'olio, è da tempo riconosciuta dalla European Food Safety Authority e dall'americana Food and Drugs Administration, che raccomandano un consumo quotidiano di due cucchiaini di olio crudo al giorno, per contribuire a prevenire l'insorgere di malattie cardiovascolari, infiammazioni e per contrastare lo stress ossidativo indotto dai radicali liberi.

“Per questo motivo, è stato ipotizzato un possibile ruolo protettivo dei polifenoli contro alcune patologie notoriamente caratterizzate da una produzione eccessiva di radicali liberi, quali i tumori e le malattie neurodegenerative”.

Conclude dunque il dr Marco Fiore: “Dai risultati ottenuti, suggeriamo inoltre che i polifenoli dell'olio extra vergine d'oliva possano potenziare la neurogenesi del cervello, proteggendolo contro la neurodegenerazione correlata all'età e svolgendo un'azione anti-invecchiamento”.



**RAPPORTO DELL'ISTITUTO SUPERIORE DELLA SANITÀ:
IN ITALIA ANCORA TROPPI CASI DI ROSOLIA IN GRAVIDANZA**

http://www.iss.it/binary/publ/cont/ONLINEmaggio_2013.pdf

La rosolia è una malattia infettiva virale generalmente lieve, ma se contratta in gravidanza può portare a morte intrauterina, aborto o sindrome di rosolia congenita (SRC), che provoca gravi difetti congeniti nel nascituro, come ritardo mentale, difetti dell'udito, difetti oculari e cardiaci. La SRC può colpire il feto in sviluppo nel caso si sia contratta la rosolia durante il primo o secondo trimestre di gravidanza. La probabilità che il neonato ne sia affetto varia a seconda del momento in cui avviene l'infezione. Il neonato non è generalmente colpito dalla malattia se la rosolia è contratta durante il terzo trimestre di gestazione. Da un rapporto del Centro di Epidemiologia e Sorveglianza dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS) emerge che in Italia continuano a

verificarsi casi di rosolia in gravidanza e di SRC. Tra il 2005 e 2012 sono stati 97 i casi confermati di rosolia in gravidanza e 61 quelli di SRC, che ha avuto un incremento nel 2008 e nel 2012, con un'incidenza di infezioni congenite pari, rispettivamente al 5 e 3 per 100mila nuovi nati.

Da questo rapporto dell'ISS emerge anche che l'età media dei casi di rosolia nelle donne in gravidanza in Italia (tra il 2005 e 2012), è stata di 27 anni e che nel 20% dei casi la malattia si è verificata in donne straniere. Poche, solo il 28%, le donne che hanno effettuato lo screening degli anticorpi prima della gravidanza.

Per eliminare la rosolia congenita entro il 2015, secondo gli obiettivi stabiliti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, spiega l'ISS, bisogna migliorare le coperture vaccinali per il vaccino morbillo-parotite-rosolia nei bambini e adottare strategie mirate all'identificazione e immunizzazione delle donne in età fertile ancora suscettibili, incluse quelle ad alto rischio professionale e le immigrate, prima di una eventuale gravidanza.

Bisognerebbe anche verificare lo stato immunitario verso la rosolia di tutte le donne ricoverate per parto o interruzione di gravidanza, e vaccinare quelle suscettibili alla malattia nel post-partum e dopo un'interruzione di gravidanza. Con l'attenta collaborazione di medici di famiglia, pediatri, ginecologi e ostetriche, dunque in definitiva, migliorare la sorveglianza.

che ha l'obiettivo di aiutare i genitori di bambini asmatici a vivere la malattia con consapevolezza, senza comunque privare il bambino di momenti di socializzazione e di svago.

Il primo punto del vademecum è imparare a conoscere i sintomi asmatici, quali tosse, respiro sibilante, difficoltà respiratoria, sensazione di co-



10 CONSIGLI DEI MEDICI AI GENITORI PER L'ASMA INFANTILE

<http://www.simri.it/>

L'asma è una malattia infiammatoria caratterizzata da ostruzione generalmente reversibile delle vie aeree inferiori, spesso in seguito a sensibilizzazione da parte di allergeni.

È la più frequente malattia cronica dell'infanzia e negli ultimi anni la sua prevalenza, specie nei bambini, sembra in crescita. Solo in Italia colpisce circa il 10% dei bambini, può comparire ad ogni età, essere determinata da varie infezioni delle vie respiratorie, da fattori ambientali e da reazioni allergiche.

La Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili (SIMRI) ha elaborato un decalogo

strizione toracica, per capire quando è necessario ricorrere alla terapia.

Se poi i sintomi sono presenti per più giorni o più notti a settimana, allora bisogna portare il bambino dal medico per rivalutare la terapia e riprendere il controllo dell'asma. In caso di crisi si deve ricorrere immediatamente alla "terapia al bisogno" con broncodilatatori a breve durata d'azione. È poi importante cambiare comportamenti a rischio, come la sedentarietà o l'esposizione al fumo e l'alimentazione scorretta. Bisogna poi saper conoscere l'uso di aerosol dosati per l'esecuzione della corretta terapia, per evitare errori che rendono inefficace la terapia. Se i sintomi sono sempre presenti di giorno e notte, l'asma è fuori controllo e bisogna rivolgersi al pronto soccorso.

I fattori che possono scatenare l'asma sono

alimenti, contatto con animali domestici, umidità, fumo di sigarette, vernici, odori forti, pollini, inquinamento, infezioni. Si può praticare sport attivando comportamenti di prevenzione.

La SIMRI precisa che “è necessario nel tem-

po una terapia antinfiammatoria per controllare l’asma, e bisogna conoscere l’effetto dei singoli farmaci. Infine, la funzionalità respiratoria e la terapia vanno controllate periodicamente”. ■

a cura di **Maria Giuditta Valorani, PhD**
Research Associate, University College of London

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

<i>Giorgio Cagnazzo</i>	Ingegnere, cultore di meditazione orientale
<i>Carla Candia</i>	Specialista in Radiodiagnostica
<i>Fabio Goffredo</i>	Specialista in Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva
<i>Francesco Leone</i>	Specialista in Malattie Infettive
<i>Giuseppe Luzi</i>	Specialista in Allergologia e Immunologia Clinica
<i>Mauro Marcantonini</i>	Architetto
<i>Giorgio Pitzalis</i>	Specialista in Gastroenterologia e Pediatria
<i>Maria Giuditta Valorani</i>	Research Associate (London, UK)