



RI-NUTRI
RIPENSARE LA NUTRIZIONE

Quanto è forte il binomio cibo/salute

IV° incontro di Ri-Nutri 2021-2023.

Programma sul sito UPAD www.ri-nutri.it



A cura del prof. Fausto Chilovi, già primario di Gastroenterologia e del servizio di Fisiopatologia ed Endoscopia digestiva del Comprensorio di Bolzano

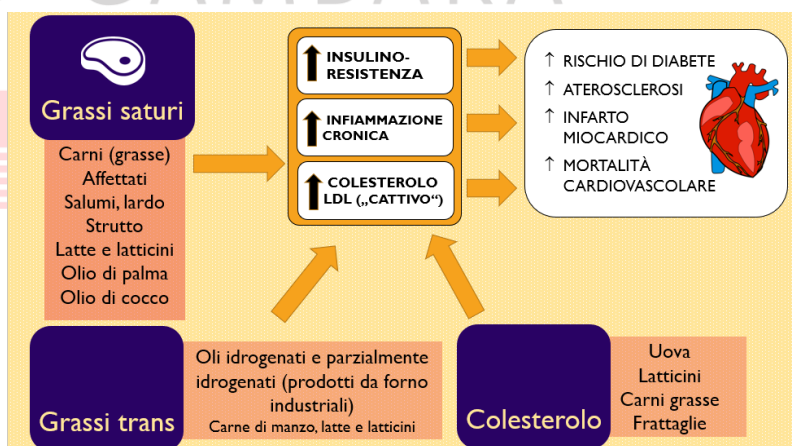
ESISTONO ALIMENTI PROTETTIVI O CHE CAUSANO I TUMORI?

I risultati degli studi che valutano la relazione tra alimenti e sviluppo o protezione nei confronti della patologia tumorale sono spesso contraddittori. Si tratta infatti di studi molto complessi che prevedono di seguire per lungo tempo un grande numero di persone (per lo più centinaia di migliaia), e che devono tener conto della variabilità dell'alimentazione nel tempo, degli stili di vita, dell'interazione con fattori ambientali e genetici. Negli ultimi anni tuttavia sono stati evidenziati dei biomarcatori che danno informazioni in tempo reale sui rischi di carcinogenesi dei vari componenti alimentari, il che ci permetterà di avere in futuro dei risultati più precisi e convincenti.

Le conoscenze attuali hanno evidenziato che i vegetali hanno in generale un effetto protettivo nei confronti dello sviluppo di tumori; in particolare l'alto consumo di fibre protegge dal cancro del colon-retto, che è uno dei tumori che maggiormente interessano i paesi sviluppati.

Al contrario aumentano il rischio di sviluppare tumore il sovrappeso, le bevande alcoliche ed i cibi contenenti aflatossine, che sono delle tossine prodotte da miceti che possono contaminare cereali, legumi, frutta secca specie in aree caldo umide.

Nessuna evidenza allo stato attuale delle conoscenze su effetti positivi o negativi dei vari integratori alimentari.



LE ALLERGIE ALIMENTARI SONO VERAMENTE COSÌ FREQUENTI?

In recenti interviste eseguite nel Regno Unito, in USA e in Germania rispettivamente il 20% , il 25% ed il 36% delle persone riteneva di avere allergie alimentari. Negli studi controllati tale percentuale è complessivamente del 3.6% (5% nei bambini).

E' però necessario distinguere tra reazioni avverse agli alimenti in cui interviene il nostro sistema immunologico (vere allergie) che percepisce l'alimento come dannoso e quelle invece indipendenti dal sistema immunitario.

Il 90% delle vere allergie è causato da 8 prodotti: latte, uova, arachidi, noci, grano, soia, pesci e crostacei. I sintomi sono per lo più lievi (prurito, gonfiore delle labbra, del palato, della gola, nausea, diarrea, rinite), ma raramente possono essere causa di eventi gravi come lo shock anafilattico. Per diagnosticare l'esistenza di una allergia immunologica esistono dei tests specifici quali i tests cutanei o la ricerca nel siero di immunoglobuline specifiche.

Le intolleranze alimentari non mediate dal sistema immunitario possono essere dipendenti dal soggetto come nel caso in cui ci sia un deficit di lattasi, un enzima che permette l'assorbimento dei latticini, che, se non assorbiti, provocano gonfiore, distensione addominale e dolore; anche questa particolare intolleranza è ben diagnosticabile con un test di laboratorio.

La maggior parte delle intolleranze al cibo sono però indipendenti dal soggetto e sono causate:

- da un meccanismo tossico, come l'ingestione di alcuni tipi di funghi, l'abuso alcolico, la presenza di additivi alimentari quali i salicilati utilizzati per rendere brillante la frutta, i coloranti (E102), l'anidride solforosa nei vini, o i glutammati, responsabili della sindrome da ristorante cinese.
- da un meccanismo farmacologico in particolare da cibi che hanno un alto contenuto di istamina (tonno, aringhe, sgombrò, vino, birra) o che inducono la liberazione di istamina quali cioccolato, fragole, crostacei, frutti esotici.

Il metodo diagnostico più importante per confermare questo tipo di intolleranza è la dieta di eliminazione, mentre le decine di tests in uso quali il test di citotossicità, i vari tests elettrodermici, la kinesiologia, i tests di provocazione/neutralizzazione, la bio risonanza, il pure test, allo stato attuale non hanno alcuna attendibilità scientifica.

ALCOOL: ALIMENTO O VELENO?

Esistono evidenze che il consumo di vino e birra risale almeno al 3000 a.C.; queste bevande fanno parte della dieta e della cultura di ampie aree geografiche del nostro pianeta.

L'alcol etilico è a tutti gli effetti un alimento in quanto 1 gr. di alcool produce circa 7 calorie a fronte delle 4 degli zuccheri e delle proteine e i 9 dei grassi.

Per confrontare a livello internazionale gli effetti del consumo di alcool è stata introdotta l'unità di misura denominata drink, che corrisponde a 12 gr. di alcool contenuti rispettivamente in 12 ml. di vino, 330 ml. di birra, 40 ml di superalcolico.

Gli effetti dell'abuso alcolico acuto, quali alterazioni comportamentali, sintomi gastrointestinali, epatite acuta, sono noti a tutti, mentre quelli dell'abuso cronico sono la cirrosi epatica e un aumento significativo di tumori epatici, della cavità orale, dell'esofago, della faringe e del laringe. L'alcool sarebbe la causa del 4.8% di tutti i cancri e responsabile del 3.2% della morti per cancro (Cancer Epidemiology 2021).

Esistono degli studi che dimostrano come 1-2 drink al giorno possano essere protettivi per il sistema cardiocircolatorio, mentre altri sottolineano come non esista una dose minima sicura.

In sintesi possiamo dire che l'alcool ha un valore energetico, non virtù salutistiche, (anche se il vino contiene moltissime sostanze che potrebbero avere effetti positivi), che non esiste una dose sicuramente innocua e che l'abuso lo fa diventare un potente veleno.

Nella nostra realtà, dove la cultura della vite ha un importante impatto economico ed il consumo di vino è parte integrante della nostra cultura, il consumo di modiche quantità ha sicuri pregi gastronomici e contribuisce alla qualità ed al piacere della vita.

