

LO STUDIO DEI LIPIDI FORNISCE INFORMAZIONI UTILI SUL NOSTRO STATO DI SALUTE

Dimmi di che grassi sei...

di Rita Caruso

Dopo la genomica, altre discipline in “-omica” stanno apportando il loro contributo alla ricerca e conquistando il giusto riconoscimento in ambito scientifico. È il caso della lipidomica, la scienza che studia i lipidi (grassi) con un approccio più dinamico rispetto al passato: oltre a esaminarne la struttura e la funzione, ne studia infatti anche le trasformazioni che avvengono durante la vita della cellula, per ricavare informazioni preziose sulla nostra salute.

Come spiega Carla Ferreri, ricercatrice dell'Istituto per la sintesi organica e la fotoreattività (Isof) del Cnr di Bologna: «I lipidi costituiscono la parte fondamentale della struttura di una membrana cellulare ed è ormai certo che essi influiscono anche sulle funzioni della cellula. Ma i grassi vanno incontro a metamorfosi continue, legate in parte a cambiamenti fisiologici, in parte, invece, a trasformazioni anomale che ne alterano la struttura, ostacolando il buon funzionamento cellulare e, di conseguenza, minacciando il nostro benessere».

Sapere qualcosa in più della situazione lipidica della membrana equivale quindi ad avere più informazioni sulla nostra forma fisica e a prevenire o curare numerosi disturbi. «Con un semplice prelievo di sangue, si esegue in laboratorio un'accurata analisi lipidica (Fat profile) che valuta i livelli dei diversi acidi grassi (omega 3, omega 6, saturi, monoinsaturi, trans, etc.) che compongono la membrana cellulare dell'eritrocita (globulo rosso)», prosegue Ferreri.

Confrontando i risultati ottenuti con la tabella dei valori lipidici standard si evidenziano eventuali scompensi, che possono essere ricondotti a specifici disturbi. «Così, per fare solo qualche esempio», continua Ferreri, «una carenza di omega 3 è correlabile a malattie degenerative del sistema nervoso, incluse le demenze e l'Alzhei-

mer, mentre un eccesso di omega 6 rispetto agli omega 3 è collegato all'asma e alle allergie, comprese le dermatiti. È bene precisare che la lipidomica permette di individuare anche squilibri lipidici lievi, consentendo quindi di effettuare una vera azione preventiva personalizzata per il miglioramento della qualità della vita, per contrastare i danni dovuti all'invecchiamento e all'azione dei radicali liberi e per combattere malesseri non riconducibili a una malattia vera e propria, quali senso di gonfiore, stanchezza, facilità a ingrassare».

Per ottenere un profilo lipidico accurato, i ricercatori del Cnr hanno messo a punto un questionario per conoscere stile di vita e abitudini alimentari, storia medica personale e familiare di chi si sottopone al test. «Incrociando i risultati delle analisi con quelle del questionario è possibile avere un quadro completo e concordare con il medico curante un intervento adeguato, anche a supporto di terapie farmacologiche», conclude la ricercatrice. Una volta individuati gli squilibri lipidici l'obiettivo è sanarli attraverso la nutraceutica, consigliando cioè opportuni integratori, specificando dosi e mix, e suggerendo, se necessario, alcune variazioni da apportare alla dieta. ♦

Indirizzi

- **Bologna** - Laboratorio Analisi Valsambro - Dott.ssa Carla Marzetti - tel. 051 240218
- **Merano** - Centro Medico c/o Espace H. Chenot - Tel. 0473 271258
- **Milano** - Studio Nutrizione Funzionale - Dott.ssa Lorella De Mariani - tel. 348 5473478
- **Monza** - CAM Centro Analisi Monza - tel. 039 23971
- **Borgomanero (NO)** - AMIK onlus - Associazione Medica Italiana Kousmine - Dott. Fabrizio De Gasperi - tel. 0322 82124
- **Ferrara** - Studio medico - Dott. Roberto Rossetti - tel. 0532 311671
- **Cesena** - Prof. Giovanni Giannelli - Neuropsichiatria ASL Cesena - tel. 347 3606329
- **Grosseto** - Centro Multiservizi Salus - Dott.ssa Rosaria Ferreri - tel. 339 5462474
- **Roma** - Casa De Vita - tel. 06 3291296
- **Napoli** - Centro Apollonia - tel. 081 4104510
- **Napoli** - Casa di Cura C.G. Ruesch - tel. 081 7178111
- **Castellammare di Stabia (NA)** - Health's Beauty - tel. 331 6085810



Con un prelievo di sangue si può effettuare l'analisi lipidica