

La salute comincia dalla spesa

NUTRI-lipidomica

Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Alimenti come modulatori epigenetici ed infiammazione sistemica di basso grado

Come può un alimento avere un ruolo tanto importante nel determinare uno stato di salute o di malattia?

La risposta è l'epigenetica con i **modulatori epigenetici**. Ogni alimento è costituito da molecole (**modulatori epigenetici**) che possono attivare o silenziare il DNA, attraverso un meccanismo di **metilazione/demetilazione**, nella produzione di determinate sostanze ad attività antiinfiammatoria o proinfiammatoria, senza necessariamente modificarne la struttura dello DNA stesso.

Tale meccanismo si osserva anche in presenza di **stress ossidativo**, una condizione determinata dalla eccessiva presenza di **radicali liberi**, dovuta ad uno squilibrio tra la produzione di molecole ossidanti ed antiossidanti.

La continua produzione di sostanze proinfiammatorie causata da un cattivo stile di vita alimentare, dall'inquinamento e dallo

stress cronico, attiva e incrementa una condizione nota come **'inflammaging'** o infiammazione sistemica di basso grado. Tale condizione, se procrastinata può portare a patologie come sindrome metabolica, diabete, patologie cardiovascolari, cancro, demenza. Questo è uno dei motivi per cui è importante scegliere la propria dieta, intesa come stile di vita alimentare, riducendo il consumo dei cibi industriali a favore dei cibi semplici, anche autoprodotti.

Leggiamo l'etichetta partendo dagli ingredienti

Gli ingredienti nascosti

Quante volte ci soffermiamo a leggere gli ingredienti della confezione di biscotti bio, a basso contenuto di grassi o senza zuccheri aggiunti? Spesso viviamo nella convinzione, dettata dal marketing, di seguire una sana alimentazione, ma basta soffermarci sulla **lettura degli ingredienti** per capire che non è esattamente il prodotto che ci aspettavamo fosse. Esiste una regola molto semplice, da insegnare ai bambini in età scolare: **la regola dei 5 ingredienti**.

Supponiamo di voler acquistare un prodotto da forno, leggiamo gli ingredienti e ci accorgiamo che ne contiene più di 5, senza dimenticare che **l'ingrediente più rappresentativo** è quello che viene presentato per primo nell'elenco. Se nei suddetti biscotti, magari bio ed al farro integrale, il primo ingrediente è lo zucchero di canna (sempre di zucchero si tratta) è bene optare per una scelta migliore.

In effetti, se a casa volessimo fare dei biscotti non supereremmo i famosi 5 ingredienti, pertanto i nostri biscotti avrebbero una 'shelf life' (vita di scaffale) nettamente inferiore rispetto a quelli che presentano più ingredienti e diversi mesi di conservabilità.

Molto spesso troviamo **zucchero** nelle sue diverse forme (zucchero, sciroppo di glucosio, destrosio, ecc), non solo come ingrediente, ma come **'conservante'** nei prodotti più inaspettati come bresaola, verdura surgelata, legumi precotti in barattolo, frutta disidratata, ecc.

Altro ingrediente appartenente alla categoria 'nascosta' è il **sale**, presente in tanti alimenti e sotto le più svariate forme, dal comune cloruro di sodio agli ascorbati, nitrati e nitriti,

glutammati, ecc. Queste sostanze vengono utilizzate come **additivi**.

Gli additivi altro non sono che sostanze che vengono intenzional



mente aggiunte per un fine tecnologico. Esistono diversi regolamenti comunitari che normano il loro uso ed un elenco di quelli autorizzati dal garante di sicurezza alimentare, l'**EFSA**, che ne stabilisce inoltre i limiti d'uso. Una persona che si alimenta prevalentemente di cibi industriali certamente supererà la 'dose soglia', poiché è la somma degli additivi presenti nei diversi alimenti a determinare la quantità totale di assunzione.

I grassi... alimenti temuti

I grassi non sono tutti uguali. E' importante verificarne il quantitativo presente e la tipologia negli alimenti che mettiamo nel carrello della spesa. Dalla tabella nutrizionale, che va sempre letta in concomitanza alla lista degli ingredienti, possiamo sapere quanti grassi sono presenti e di questi quanti appartengono alla categoria 'saturi'.

Per i più esperti è anche possibile comparare la lista degli ingredienti, ove vengono descritti i grassi utilizzati, con quanto dichiarato nella tabella nutrizionale. Il consumo di **grassi saturi**, soprattutto se associati ad un costante consumo di carboidrati poveri in fibre, o peggio ancora di **grassi trans**, incrementano il suddetto **inflammaging**.

E' bene scegliere alimenti prodotti con olio extravergine di oliva o eventualmente olio di girasole alto-oleico, evitando quelli in cui vengono utilizzati oli di bassa qualità, grassi idrogenati, margarine o additivati con mono e digliceridi degli acidi grassi.

CIBI A KM 0 e DI STAGIONE... partiamo dalle materie prime!

Ecco dunque qualche linea guida per scegliere cosa portare in tavola:

- Preferire la **frutta e la verdura fresca** e non confezionata. In particolare la verdura già lavata e confezionata in buste di plastica è da evitare. Tale verdura è completamente debatterizzata, quindi non può fungere da 'probiotico'. La **biodiversità** è importante per mantenere l'equilibrio e questo vale anche all'interno del nostro intestino. Utilizzare sanificanti anche per gli alimenti, a meno che non si è in una condizione di immunodeficienza, è una pratica da sconsigliare. Va invece incentivato il consumo di **alimenti fermentati**, derivanti dalla fermentazione batterica, come ad esempio il kefir, lo yogurt, i panificati prodotti con lievito madre, oltre che con farine di grani antichi, l'aceto naturale, le olive fermentate, i crauti fermentati, ecc. Frutta, verdura ed alimenti fermentati sono inoltre ricchi di micronutrienti, vitamine e sali minerali indispensabili per la nostra salute.

- Pesce pescato e non allevato, preferibilmente pesce azzurro per la maggiore presenza di **omega 3**. Per chi non consuma pesce, una buona alternativa è aggiungere alghe nella propria alimentazione.

- Il consumo della carne va decisamente ridotto, scegliendo carne di animali non provenienti da allevamenti intensivi e che si alimentino di foraggio e non di farine additivate. Tale discorso può essere esteso a tutti quegli alimenti di origine animale come il latte e derivati e le uova, poiché noi ci cibiamo di ciò che lo stesso animale ha assunto.

- Integriamo la nostra alimentazione con cereali integrali, in chicchi (riso, farro, orzo, avena, sorgo, ecc.) e con legumi, alimenti spesso dimenticati.

Buona spesa a tutti!

Bibliografia:

[http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?](http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=238&area=Vivi_sicuro)

[lingua=italiano&id=238&area=Vivi_sicuro](http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=238&area=Vivi_sicuro)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4389409/>

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/ALL/?uri=CELEX%3A32011R1129>

Articolo a cura di:

Dr.ssa Maria Elena Cafagna – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: ©puhhha | @Antonio Guillem /123rf.com



Download
