

Il gastroenterologo tra nuovi stili alimentari e ricerca scientifica:

brevi riflessioni

di Filomena Morisco

Professore associato di Gastroenterologia, Università degli Studi "Federico II" di Napoli

I rapporti tra cibo, stile alimentare e apparato digerente sono intuitivamente molto forti.

Gli organi dell'apparato digerente sono tra i primi a venire a contatto con i componenti degli alimenti e la loro funzionalità ne è chiaramente influenzata.

Alimentarsi in modo corretto e con cibo di buona qualità costituisce il presupposto fondamentale per la salute e il benessere del nostro organismo e per la prevenzione di numerose condizioni patologiche.

Il punto sul quale però è richiesta attualmente una ulteriore riflessione è legato alla visione degli effetti biomolecolari degli alimenti, in quanto essi forniscono all'organismo, oltre alle sostanze nutritive, anche sostanze dotate di una funzione bioattiva in grado di modulare la funzionalità di cellule e tessuti.

È necessario superare il concetto di corretta alimentazione da un punto di vista strettamente nutrizionale (cosa al momento data come acquisita) e ragionare in termini di valore aggiunto che un alimento può fornire sia nell'ambito della prevenzione che in quello della cura delle malattie.

Quest'ultimo aspetto è fondamentale per la scienza dell'alimentazione e per la ricerca nel campo medico ma anche per il settore delle tecnologie alimentari. Negli ultimi anni si sono diffusi, infatti, alimenti salutistici con l'intento di promuovere e/o migliorare lo stato di salute e di benessere.

Per un gastroenterologo è importante, inoltre, tenere ben presente che un alimento deve essere buono e appetitoso, sicuro, nutriente e "funzionale" e al contempo non dimenticare che gli alimenti, anche all'interno di una dieta equilibrata, sono cibi e non farmaci e non possono né devono sostituire un'eventuale terapia farmacologica.

La ricerca di componenti biologicamente attivi degli alimenti, che abbiano un effetto positivo per la salute, è costantemente in movimento. Un crescente numero di pubblicazioni scientifiche mette sempre più in evidenza la caratteristica salutistica di quel tale alimento o di un suo componente.

Ne sono esempi i polifenoli della mela Annurca, i quali si sono dimostrati capaci di prevenire il danno gastrico da farmaci antinfiammatori non steroidei e di avere un significativo effetto anticarcinogenetico in modelli sperimentali di cancro del colon.

Il caffè, ricco di componenti bioattivi come i polifenoli, le melanoidine, l'acido clorogenico, i terpeni ecc. ha effetti epatoprotettivi in un ampio spettro di condizioni che vanno dalla semplice alterazione delle transaminasi alla steatosi, alla steatoepatite e alla fibrosi epatica, fino alla potenziale interferenza nella oncogenesi.

Gli omega 3 – aggiunti a molti alimenti funzionali come latte, uova, soia e cereali – si sono dimostrati, in studi su animali e in studi clinici, determinanti nella riduzione della steatosi epatica, nel miglioramento dell'insulino-resistenza e nella riduzione dei markers di infiammazione.

Negli ultimi anni è stato sviluppato un ampio numero di prodotti con attività probiotica e prebiotica con l'intento di salvaguardare e/o ripristinare il microbiota intestinale al fine di migliorare la salute dell'intestino e le molteplici interazioni con gli altri organi, che risultano sempre più evidenti (gut-liver axis, gut-brain axis ecc.).

Nella società industrializzata di oggi, il cambiamento dei modelli della dieta e degli stili di vita ha portato ad un costante aumento di patologie metaboliche, sebbene, contemporaneamente, il mercato degli alimenti funzionali risulti essere in costante crescita, a dimostrazione che il consumatore ha percepito la stretta relazione tra alimentazione e salute.

Alla luce di questa nuova tendenza, i gastroenterologi devono essere un "trait d'union" tra la ricerca scientifica per lo sviluppo di nuovi prodotti funzionali e la scelta quotidiana da parte del consumatore di alimenti con accertate proprietà benefiche per la salute.