

UNA DIETA BILANCIATA IN GRASSI E IN VITAMINA D

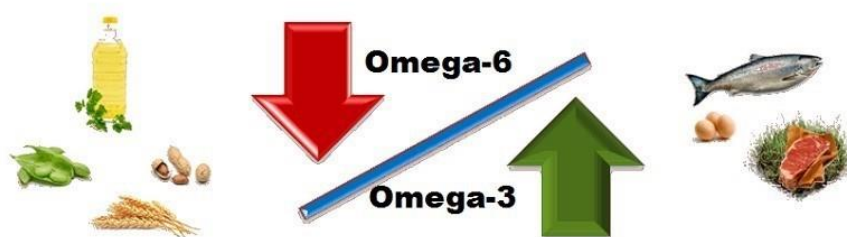
Prof Giancarlo Isaia

Docente di Geriatria all'Università di Torino e Presidente dell'Accademia di Medicina di Torino

La moderna alimentazione dei Paesi "ricchi" è in generale caratterizzata da un eccessivo consumo di cibi ad elevato contenuto in zuccheri e in acidi grassi (lipidi) e da un ridotto apporto di vitamine, in particolare di vitamina D: ciò concorre ad aumentare l'incidenza di malattie cardiovascolari, come l'angina pectoris, l'infarto miocardico e l'ictus, che costituiscono la prima causa di morte nelle popolazioni occidentali.

Gli acidi grassi

Gli acidi grassi più nocivi alla salute sono quelli **saturi**, presenti prevalentemente in cibi di origine animale (burro, lardo, strutto ecc.), e quelli **trans-saturi**, prodotti principalmente dall'industria alimentare (margarine, dolci confezionati, farciture e glasse per le torte, prodotti dei fast-food come le patatine, le crocchette di pollo e i gamberetti), Gli acidi grassi **monoinsaturi** come l'acido oleico, contenuto nell'olio di oliva, sono invece dotati di un effetto benefico sulla salute dei vasi, così come quelli **polinsaturi**, come gli omega-tre (ω -3), contenuti soprattutto nei pesci, nei molluschi e nelle alghe, ma anche in semi di kiwi, di lino, di mirtillo rosso, nelle noci, nell'olio di canapa, e gli omega-sei (ω -6), che si trovano negli oli vegetali estratti da girasole, sesamo, noci,



semi di soia, mais, e nei legumi. Negli ultimi anni, a fronte di una dieta sempre più povera di pesce e sempre più ricca di oli vegetali, si è verificato uno sbilanciamento del rapporto ω -6/ ω -3 a favore

degli ω -6, che dovrebbe essere compreso tra 4:1 e 6:1, mentre è generalmente di molto superiore a 10:1. Tale squilibrio può determinare da un lato uno stato infiammatorio di molti tessuti, in particolare dei vasi sanguigni, e dall'altro un incremento del colesterolo e dei trigliceridi, con riduzione del colesterolo HDL (il colesterolo "buono"), in quanto viene meno l'effetto benefico in tal senso esercitato dagli ω -3: la combinazione di questi due effetti determina una maggiore incidenza delle malattie cardiovascolari, che in Italia sono responsabili di circa il 30% dei decessi.

La carne del pesce è priva di zuccheri ed è caratterizzata da una composizione in grassi che li differenzia radicalmente da quella degli animali terrestri, in quanto è molto più ricca in grassi monoinsaturi e polinsaturi rispetto ai saturi e pertanto, nell'ambito di una virtuosa dieta "mediterranea", possono contribuire a prevenire le patologie cardiovascolari: per questo motivo, l'American Dietetic Association include i prodotti ittici fra i "functional food" e numerose Società scientifiche raccomandano di assumere giornalmente almeno 1 grammo di ω -3.

E' necessario pertanto informare adeguatamente il consumatore sugli effetti, positivi o negativi, dei lipidi sulla salute, attivando sistematici interventi dietetici di prevenzione per ottimizzare l'apporto dei grassi: a tal fine si suggerisce di ridurre l'apporto di ω -6 (in particolare dell'acido linoleico) e di incrementare quello di ω -3 (acidi alfa linolenico, eicosapentaenoico e docosaesaenoico) mediante l'incremento del consumo di pesce (fino a 2-3 porzioni settimanali), alghe e integratori alimentari, anche senza ridurre l'introito complessivo di cibi contenenti ω -6.

La Vitamina D

Nonostante il suo nome, la vitamina D non è una vitamina: infatti, se con questo termine si intende *“una sostanza essenziale per la vita dell’organismo che esso non è in grado di produrre e che pertanto deve essere assunta come tale dall’esterno (ad esempio con gli alimenti)”*, la vitamina D, che invece può essere prodotta dall’organismo, si chiama così perché, quando venne scoperta, non lo si sapeva. Nella pelle, a seguito dell’esposizione ai raggi solari, viene sintetizzato il Colecalciferolo, che poi subisce due trasformazioni, la prima nel fegato e la seconda nel rene, con produzione della sua forma attiva (1-25OH₂D₃ o calcitriolo) che, legandosi a specifici recettori, agisce su diversi tessuti con un meccanismo simil-ormonale. Il più documentato effetto della vitamina D è quello che esercita nel controllo del metabolismo del calcio e della salute dello scheletro: esso è noto da molto tempo, da quando cioè se ne scoprì i benefici nella cura del rachitismo dei bambini che, grazie alla vitamina D è oggi quasi del tutto scomparso; nell’anziano, frequentemente carente di vitamina D, soprattutto in Italia, si manifesta una diffusa malattia, l’osteoporosi, caratterizzata da una riduzione della massa ossea e da un aumentato rischio di fratture. Inoltre la carenza di vitamina D determina compromissione della massa muscolare, che si riduce, dando luogo a stanchezza, riduzione della forza muscolare e delle performance fisiche,

- olio di fegato di merluzzo
- pesci, in particolare trota, sgombrò, aringa, tonno, carpa, anguilla, pesce gatto e salmone
- ostriche e gamberi
- formaggi grassi
- burro
- tuorlo d’uovo
- funghi (unica fonte vegetale di vitamina D)
- carne di fegato.

nonché un aumentato rischio di cadere. Infine, vi sono numerose evidenze scientifiche sulla presenza di ridotti livelli di vitamina D in frequenti patologie croniche come le malattie cardiovascolari, alcune forme di demenza, diabete, artrite reumatoide, varie patologie tumorali (mammella, colon, prostata), ma anche malattie infettive, soprattutto di origine virale; studi sperimentali hanno dimostrato che il calcitriolo controllando le reazioni immunitarie, può coadiuvare le terapie antibiotiche o antivirali.

La vitamina D circolante deriva in larga misura (80%) dall’esposizione alla luce solare, mentre soltanto il 20% dall’alimentazione: dalla tabella 1, che riporta gli alimenti in cui la vitamina D è più presente, si evince

come non sia facile soddisfarne con i cibi il fabbisogno giornaliero per gli adulti (10-15 µg), anche perché, essendo la vitamina D liposolubile, spesso gli alimenti che la contengono sono ricchi di sostanze grasse e pertanto sono controindicati per i loro effetti negativi sulle malattie cardiovascolari e metaboliche; di conseguenza, considerando la scarsa propensione degli anziani ad esporsi al sole, di fatto gran parte di essi è in carenza di questa importante vitamina, per

ovviare alla quale vi sono due possibilità: la prima è di assumerla con integratori farmaceutici, la seconda con alimenti in cui essa sia presente in quantità adeguata e che abbiano anche un ridotto contenuto in grassi, come ad esempio i pesci (Tabella 2, valori in µg/100g): segnaliamo in particolare la trota iridea, che, oltre ad essere del tutto priva di zuccheri, contiene discrete quantità di vitamina D (10,6 µg/100 grammi), ma

Aringa salata-affumicata-marinata	16
Sugarello	13
Trota	11
Salmone	8
Acciughe o alici sott’olio	5
Sgombrò	3
Triglia	1

anche irrisorie quantità di grassi saturi e di colesterolo, mentre il suo contenuto in polinsaturi e monoinsaturi è molto significativo (oltre 2,5 gr/100 grammi) con un buon equilibrio fra ω-6 e ω-3. Inoltre, anche per il suo contenuto in aminoacidi, elementi costitutivi delle proteine, in vitamine B e C e in sali minerali, può essere considerata un alimento di fondamentale importanza per la prevenzione delle malattie croniche dell’anziano.