

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

BIOMARKER DI FAME E SAZIETÀ

Questa review esamina le modalità di studio dei marker della fame e della sazietà poiché questi possono rappresentare strumenti per la valutazione di sensazioni soggettive legate al cibo.

Sono biomarker di sazietà o di termine pasto:

- > la distensione dello stomaco
- > i livelli plasmatici di colecistochinina e peptide 1-simil glucagone

Sono biomarker di sensazione di fame:

- > la riduzione della glicemia a breve termine (< 5 minuti)
- > variazioni della leptina dopo un lungo periodo (> 2-4 giorni) di bilancio energetico negativo
- > la concentrazione di grelina che è implicata nel bilancio energetico negativo sia a breve che a lungo termine.

La prossima sfida in questa ricerca è identificare, nei cibi, quegli ingredienti che possano avere effetti sui biomarker di sazietà; questo potrà aiutare a mantenere l'introduzione di energia ad un livello compatibile con un peso corporeo ottimale.

Fonte:

Graaf. Am J Clin Nutr, 2004; 79:946-961