

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

NUOVE CONFERME PER I BENEFICI EFFETTI DEI FLAVONOIDI

Una dieta ricca di flavonoidi riduce gli indici infiammatori e il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari. A confermare una volta di più l'importanza di questo particolare tipo di polifenoli ci hanno pensato due studi indipendenti pubblicati sul Journal of Nutrition di aprile.

I flavonoidi (ne sono stati identificati oltre 5000 diversi tipi) sono tra i principali responsabili del gusto e dei colori della frutta e della verdura, ma sono presenti anche nella cioccolata. Uno studio realizzato dai ricercatori dell'Università di Grenoble in collaborazione con altri centri afferenti al progetto FLORA - una ricerca finanziata dalla Commissione Europea per valutare gli effetti dei polifenoli presenti nella dieta sulla salute - ha dimostrato che i flavonoidi possono aiutare a mantenere il cuore giovane. "Si tratta in realtà della prima fase del progetto e quindi è stato testato solo sugli animali, ma è uno dei pochi studi realizzati in vivo su queste sostanze. I risultati sono tuttavia incoraggianti per la successiva fase di sperimentazione sull'uomo" ha detto Marie-Claire Toufektsian, coordinatrice dello studio che ha coinvolto anche diverse università italiane. Finora le ricerche si erano concentrate sugli effetti dei flavonoidi su culture cellulari, ma tale opzione prevede ovvie limitazioni dovute innanzitutto all'impossibilità di studiare la fase di assorbimento della sostanza, quando questa viene introdotta con la dieta.

Ovviamente tra animale e uomo potranno esserci differenze non prevedibili a priori, ma è già un passo avanti. Per circa due mesi i ricercatori hanno somministrato ad una popolazione di ratti una dieta a base di grano senza antiocianine, ed ad un'altra una dieta arricchita di questo particolare tipo di flavonoidi. Al termine di questo periodo di studio hanno indotto uno stress ipossico a livello del cuore dei ratti, per verificarne la resistenza. In questo modo hanno potuto verificare che in effetti la dimensione dell'area infartuata era minore nel gruppo alimentato con grano ricco di antiocianine. "Questi risultati potrebbero spiegare perché la dieta mediterranea sia più protettiva rispetto a quella occidentale classica" ha affermato Maria Benedetta Donati dell'Università di Campobasso. "I nostri ratti alimentati con grano arricchito ricevevano in pratica una dose giornaliera ben 13 volte superiore a quella assunta con una normale dieta occidentale, la quale però è meno ricca di antiocianine della mediterranea, che è basata su cibi più ricchi di fibre e più poveri di grassi". I meccanismi cellulari che sottendono quest'effetto protettivo sono invece ancora ignoti.

In un altro studio, pubblicato come il precedente sul Journal of Nutrition di aprile, l'equipe diretta da Won O. Song della Michigan State University ha invece dimostrato, sperimentando direttamente sull'uomo, che esiste una correlazione inversa tra introito dietetico di flavonoidi e concentrazione serica di proteina C reattiva, un noto marker dello stato infiammatorio cronico e del rischio cardiovascolare. Grazie a un'indagine trasversale - che ha riguardato 8.335 soggetti maggiorenni - i cui dati erano presenti nel database NHANES 1999-2000, i ricercatori hanno visto che la concentrazione di proteina C reattiva era più alta in donne, anziani, neri, fumatori, soggetti con alto BMI o non dediti all'esercizio fisico, e in quelli che prendevano FANS. Viceversa era più bassa in quelli che avevano un'alimentazione ricca di frutta e verdura. Per quanto riguarda i flavonoidi, si è visto che sia il contenuto totale, sia quello specifico di antocianine e isoflavoni risultava inversamente correlato alla concentrazione di proteina C reattiva in modo significativo, risultato che non cambiava a parità di consumo di frutta e verdura. "Questo dimostra che erano proprio i flavonoidi e non la frutta e la verdura ad essere inversamente correlati a questo indice infiammatorio. Ma soprattutto dimostra che aumentando l'introito di flavonoidi con la dieta si potrebbe ridurre il carico delle malattie croniche mediate dall'infiammazione" hanno concluso i ricercatori.

Fonti:

Toufektsian MC et al. Chronic dietary intake of plant-derived anthocyanins protects the rat heart against ischemia-reperfusion injury. J Nutr. 2008;138(4):747-52.

Chun OK, Song WO et al. Serum C-reactive protein concentrations are inversely associated with dietary flavonoid intake in US adults. J Nutr. 2008;138(4):753-60.

*Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali
D.M. 25961 del 27/12/2007*