

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

SOVRAPPESO, ALIMENTAZIONE E FLORA INTESTINALE

“Le associazioni tra abitudini alimentari, marcatori metabolici e infiammatori e flora intestinale sono ancora da chiarire” scrivono su PlosOne i ricercatori di questo gruppo di ricerca francese.

I ricercatori hanno voluto caratterizzare i modelli alimentari nei soggetti in sovrappeso e obesi, collegando le diverse abitudini alimentari alle variabili dovute al metabolismo e all'infiammazione e alla flora intestinale.

Sono stati valutati le abitudini alimentari, i marcatori serici e del tessuto adiposo, e la flora intestinale in un gruppo di 45 soggetti in sovrappeso e obesi (6 uomini e 39 donne). Come gruppo di riferimento sono stati considerati 14 soggetti magri.

Sono stati identificati tre gruppi di abitudini alimentari in soggetti obesi /sovrappeso.

I membri del cluster 1 avevano il comportamento alimentare meno sano, ovvero consumo di patate, dolci e bevande zuccherate più alto, e il più basso di frutta, che era associato anche a un basso consumo di yogurt e acqua.

Questo modello alimentare è stato associato con il più alto livello di colesterolo LDL, concentrazione serica di CD14 solubile (un marker dell'infiammazione sistemica) e l'accumulo più basso di cellule CD163 + con profilo anti-infiammatorio nel tessuto adiposo.

Il cluster 3 aveva il comportamento alimentare più sano, ovvero minor consumo di dolci e bevande zuccherate, e il più alto consumo di frutta, ma anche di yogurt e zuppe.

I soggetti in questo cluster avevano i marcatori di infiammazione più bassi (CD14) e il massimo valore di macrofagi CD163 + anti-infiammatori del tessuto adiposo.

Gli apporti alimentari, la sensibilità all'insulina e alcuni marcatori infiammatori (IL6 serica) nel cluster 3 erano vicini a quelle dei soggetti magri. In termini di salubrità il cluster 2 si poneva tra i cluster 1 e 3.

In conclusione, un modello alimentare sano è stato associato con livelli inferiori di marcatori dell'infiammazione e una maggiore ricchezza della flora intestinale in soggetti in sovrappeso e obesi.

Fonte:

"Dietary Patterns Differently Associate with Inflammation and Gut Microbiota in Overweight and Obese Subjects."
Kong, Ling Chun, et al. *PloS one* 9.10 (2014): e109434.