

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ASSUNZIONE DI FIBRE ALIMENTARI IN RELAZIONE AD ASMA, RINITE E COMPROMISSIONE DELLA FUNZIONE POLMONARE: UNA REVISIONE SISTEMATICA DEGLI STUDI OSSERVAZIONALI

Un elevato apporto di fibre alimentari è stato associato ad un ridotto rischio di diverse malattie croniche. Questo studio mirava a rivedere le prove attuali sulla fibra alimentare in relazione all'asma, alla rinite e alla compromissione della funzione polmonare. Nel giugno 2021 sono state perquisite anche dati elettroniche per studi sull'associazione tra fibra alimentare e asma, rinite, broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) e funzione polmonare. Sono stati inclusi studi osservazionali con disegni trasversali, caso-controllo o prospettici. Sono stati esclusi studi su animali, studi di casi e studi di intervento. La qualità delle prove dei singoli studi è stata valutata utilizzando lo strumento RoB-NObs. I criteri del Fondo mondiale per la ricerca sul cancro sono stati utilizzati per valutare la forza delle prove. Venti studi sono stati inclusi in questa revisione sistematica, di cui dieci studi di coorte, otto studi trasversali e due studi caso-controllo. L'assunzione di fibre durante la gravidanza o l'infanzia è stata esaminata in tre studi, mentre diciassette studi hanno esaminato l'assunzione durante l'età adulta. C'erano prove probabili di un'associazione inversa tra fibra alimentare e BPCO e prove suggestive di un'associazione positiva con la funzione polmonare. Tuttavia, le prove riguardanti l'asma e la rinite erano limitate e incoerenti. Sono necessarie ulteriori ricerche sull'assunzione di fibre alimentari e sull'asma, la rinite e la funzione polmonare tra adulti e bambini.

Fonte: E Sdona, AV Georgakou, S Ekström, A Bergström "Dietary Fibre Intake in Relation to Asthma, Rhinitis and Lung Function Impairment-A Systematic Review of Observational Studies" Nutrients. 2021 14;13(10):3594. doi: 10.3390/nu13103594.