

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ASSUNZIONE DI POLIFENOLI E RISCHIO DI SINDROME METABOLICA NEGLI ADOLESCENTI EUROPEI: LO STUDIO HELENA

Il ruolo dell'assunzione di polifenoli durante l'adolescenza per prevenire la sindrome metabolica (MetS) è stato poco esplorato nel tempo. Questo studio mirava a valutare l'associazione tra l'assunzione di polifenoli totali, classi di polifenoli e i 10 polifenoli più consumati con il rischio di sindrome metabolica negli adolescenti europei. Nello studio trasversale HELENA, 657 adolescenti (54% femmine, 14,8% in sovrappeso, 12,5-17,5 anni) è stato prelevato un campione di sangue a digiuno e dati di assunzione di polifenoli da due recall delle 24 ore non consecutivi abbinati al database di Phenol-Explorer. La sindrome metabolica in età pediatrica è stata definita tramite la definizione dell' American Heart Association. Regressioni lineari multilivello hanno esaminato le associazioni tra assunzione di polifenoli divisa in quartili con i componenti della sindrome metabolica, mentre la regressione logistica ha esaminato le associazioni con il rischio di sindrome metabolica.

Dopo l'aggiustamento per tutti i potenziali fattori confondenti (socio-demografici e nove nutrienti), l'intake totale di polifenoli, le classi di polifenoli e i 10 polifenoli più consumati presi individualmente non erano associati con il rischio di sindrome metabolica. Da tutti i componenti della sindrome metabolica, solo il punteggio z del BMI è stato modestamente associato inversamente all'assunzione totale di polifenoli. Ulteriori analisi secondarie sulle classi di polifenoli hanno rivelato che l'assunzione di flavonoidi era significativamente associata ad una più alta pressione diastolica e a un BMI più basso, e l'assunzione di acido fenolico era associata a un più alto colesterolo a bassa densità. Per i singoli polifenoli, i risultati del BMI precedenti sono stati spesso confermati (non indipendenti dall'assunzione alimentare) e sono state trovate alcune associazioni con insulino-resistenza.

In conclusione assunzioni più elevate di polifenoli e flavonoidi totali erano inversamente associate al BMI. Non sono state trovate associazioni coerenti per altri componenti della sindrome metabolica.

Fonte: Wisnuwardani RW, De Henauw S, Forsner M, Gottrand F, Huybrechts I, Knaze V, Kersting M, Donne CL, Manios Y, Marcos A, Molnár D, Rothwell JA, Scalbert A, Sjöström M, Widhalm K, Moreno LA, Michels N. "Polyphenol intake and metabolic syndrome risk in European adolescents: the HELENA study." Eur J Nutr. 2019 Mar 22. doi: 10.1007/s00394-019-01946-1. [Epub ahead of print]