

Medicina

Alimentazione

di Carla Favaro*



Carni rosse e salumi in cima alla piramide

Perché quando si parla di carne si dice sempre di ridurre soprattutto quella rossa? E qual è un consumo accettabile? Lettera firmata (Como)

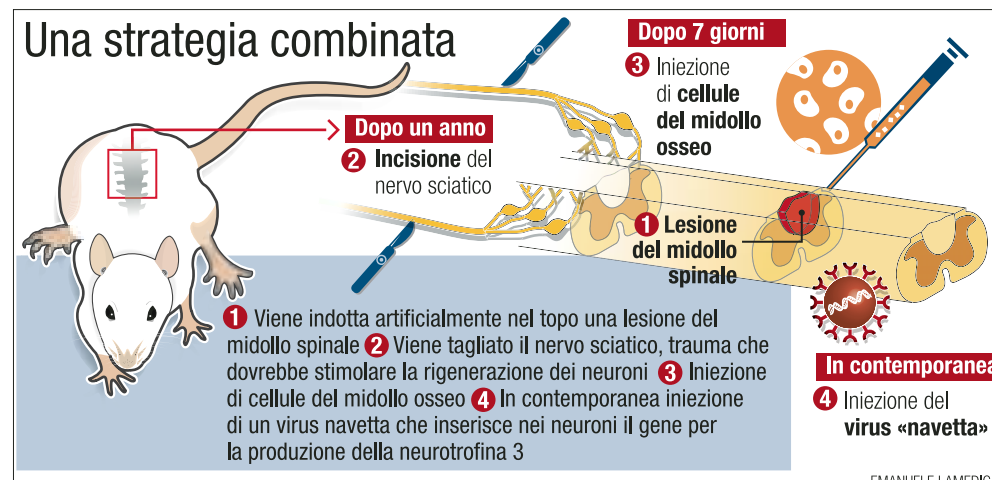
Basta scorrere le ultime raccomandazioni per la prevenzione dei tumori (del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro) per trovare il consiglio di limitare le carni rosse e evitare le carni lavorate. Per esempio, si è visto che in chi mangia quantità elevate (pari o superiori a 160 grammi al giorno) di carne rossa (bovino, vitello, maiale e agnello) o lavorata, come salumi e insaccati, il rischio di tumore del colon-retto è del 35% superiore rispetto a chi ne consuma poca (meno di 20 g al giorno). Anche se resta da chiarire se i rischi siano davvero da imputare alle carni rosse e non alla «dieta occidentale», di cui un alto consumo di carne rossa potrebbe essere la spia, sono state formulate varie ipotesi. Un ruolo potrebbero averlo il sale, l'affumicatura, o l'impiego di nitrati e nitriti nelle carni lavorate. Gli effetti negativi potrebbero dipendere anche dal maggior contenuto di ferro «eme» della carne rossa (alla quale dà il colore rosso e che è assorbito più facilmente) che favorirebbe la formazione nell'intestino di «nitroso composti» che sembrano aumentare il rischio tumore. Potrebbero essere responsabili anche il maggior contenuto di grassi, soprattutto «saturi» delle carni rosse e lavorate che però dipende molto anche dal tipo di prodotto, tanto più ora che le carni bovine e di maiale sono ben più magre di un tempo. Allora come comportarsi visto che la carne è fonte di importanti nutrienti? Puntando sulla moderazione, caratteristica del regime alimentare mediterraneo. Nella piramide della dieta mediterranea, appena rivisitata, carne rossa ed i salumi restano «in cima», con un consumo al massimo di due porzioni a settimana (da 100 grammi l'una, peso crudo) di carne rossa e addirittura solo una di salumi, da 50 grammi.

*nutrizionista
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Lesioni spinali A San Diego un esperimento apre nuove prospettive

Non è mai troppo tardi per rigenerare il neurone

Buoni risultati della tecnica anche dopo 15 mesi



È bene dirlo subito: i protagonisti di questa storia non sono uomini, ma topolini. Su di loro Mark Tuszynski, del dipartimento di neuroscienze dell'Università di San Diego, ha appena dimostrato che dopo un trauma spinale è possibile far «ricrescere» i neuroni sensoriali, intervenendo a distanza di 6 settimane o addirittura di 15 mesi dalla lesione. Un risultato che si è guadagnato le pagine di *Neuron*, una delle riviste più importanti del settore, suscitando scalpore: finora indurre la ri-

generazione dei neuroni tanto tempo dopo un trauma pareva fantascienza. Le foto al microscopio raccolte da Tuszynski on mentono: i prolungamenti dei neuroni, come minuscoli fili tesi su un baratro, si allungano timidamente al di là della lesione. Non molto a dire il vero (in media meno di mezzo millimetro), ma abbastanza per parlare di un successo. Ottenuto con un approccio «combinato»: anziché affidarsi a uno solo dei tanti metodi allo studio per

stimolare la ricrescita dei neuro-

ni, Tuszynski ne ha messi in campo tre. Per prima cosa ha tagliato il nervo sciatico dei topolini a cui, parecchi mesi prima, aveva provocato la lesione spinale: ciò stimola la capacità di crescita dei neuroni, che di norma è come «addormentata». Una settimana dopo nel sito del trauma sono state iniettate cellule di midollo osseo, per creare un ambiente favorevole alla rigenerazione, e un «virus-navetta» che portava con sé il gene per far produrre alle cellule la neu-

trofina-3, un fattore di crescita. Non è semplice, soprattutto perché a noi interessa far camminare di nuovo gli uomini, non i topi. E qui le cose si complicano non poco: gli stessi americani, ad esempio, ammettono che nell'uomo l'uso di virus per trasportare neurotrofine nelle cellule non si può prendere proprio a cuor leggero. Non mancano altri ostacoli: è difficile fare sperimentazioni su grossi numeri di pazienti (i traumatizzati sono molti, ma non moltissimi), in più le lesioni reali sono una diversa dall'altra e non è scontato trarre conclusioni generali. «Tuttavia per i traumi spinali, che sono devastanti e colpiscono in larga misura i giovani, non esistono cure: questo può consentirci di "azzardare" un po' di più — dice Martino —. Credo che nel giro di dieci anni le ricerche attuali porteranno a qualche applicazione concreta, anche se i successi probabilmente saranno solo parziali».

Ne è convinto anche Rossi, che però sottolinea: «Per ora non c'è nessuna svolta per i pazienti. Anche perché ricreare un circuito nervoso non significa automaticamente restituire la funzione e tornare a camminare. Non a caso i metodi più efficaci in clinica sono quelli riabilitativi: tenere i muscoli attivi, ad esempio attraverso l'uso di robot per muovere gli arti in maniera assistita, permette a volte un recupero anche consistente delle funzioni».

Elena Meli
© RIPRODUZIONE RISERVATA

In breve

Fecondazione assistita Quei 15 minuti che fanno la differenza

Meglio stare ferme se si vuole che l'inseminazione artificiale abbia successo. Un gruppo di ricercatori olandesi ha pubblicato sul *British Medical Journal* il risultato di una ricerca fatta su quasi 400 coppie. Metà delle donne, dopo l'inseminazione sono rimaste distese e immobili per quindici minuti, l'altra metà no. I tassi di natalità sono stati il 27 per cento nel gruppo rimasto fermo, il 17 nell'altro. L'immobilità, quindi, sembra impedire che gli spermatozoi inseriti in utero «scivolino» giù.

Malattie di cuore

La solitudine è nemica delle donne



La solitudine fa male al cuore soprattutto a quello femminile. Lo dimostra, per la prima volta, uno studio fatto da ricercatori dell'università di Pittsburgh pubblicata su *Psychosomatic Medicine*. Gli esperti hanno visto che per le donne sole il rischio di problemi cardiaci è maggiore rispetto agli uomini soli della stessa fascia di età. L'indagine si è svolta sia con colloqui e test psicologici sia prendendo in esame dati clinici.

Leucodistrofia

Terapia genica invece dell'Olio di Lorenzo

La terapia genica funziona: due bambini malati di leucodistrofia, la malattia di Lorenzo Odone (storia resa famosa da un film) sono migliorati sensibilmente. Il merito è dell'équipe dell'ospedale Necker di Parigi. La notizia è su *Science*. Cellule del midollo osseo dei bambini sono state modificate geneticamente inserendo al loro interno un vettore virale reinfuse. Il «gene» inserito con il virus è quello che regola la produzione nella cellula di melina, la sostanza che degenera in questa malattia.

I progressi

L'esperimento ci aiuta a capire quali fattori stimolano la rigenerazione

rotrofina-3, un fattore di crescita.

Ferdinando Rossi, direttore del Centro per la Riparazione Cerebrale dell'Università di Torino, commenta: «Questa tecnica non è applicabile all'uomo: è impensabile tagliare un nervo periferico dopo un trauma spinale. Il dato però è importante, perché mostra che l'approccio combinato potrebbe avere un effetto superiore a quello dei singoli metodi». Gianvito Martino, del Dipartimento di Neuroscienze del San Raffaele di Milano, aggiunge: «Non basta spronare i neuroni a rigenerarsi, occorre anche creare attorno a loro l'ambiente più adatto per farlo». Ma davvero agendo su più

Ulcera gastrica

Helicobacter: meglio la cura «sequenziale»

Adesso le prove sono inconfutabili: per eliminare l'*Helicobacter pylori* funzionano meglio i farmaci dati uno dopo l'altro che tutti assieme. Gli ingredienti-base sono gli stessi: un inibitore di pompa protonica (antiacido) e due antibiotici, amoxicillina e claritromicina. Però la triplice terapia li dà tutti in contemporanea per dieci giorni, con la sequenziale si prendono per 5 giorni l'inibitore e l'amoxicillina, per altri 5 l'inibitore e claritromicina (a cui si aggiunge un altro antibiotico, tinidazolo). La revisione degli studi che hanno confrontato le due cure, pubblicata nei giorni scorsi sull'*American Journal of Gastroenterology*, dimostra che l'approccio sequenziale è più efficace nell'eradicare il batterio. Il suggello che ci voleva per una



Il colpevole
Ecco come si presenta al microscopio il germe che provoca l'ulcera

terapia nata in Italia, ma già considerata di prima linea nel nostro Paese e negli Stati Uniti. Perché la triplice cura fallisce spesso: fino al 50 per cento di insuccessi. Dino Vaira del Dipartimento di Medicina Interna e Gastroenterologia dell'Università di Bologna, ideatore della sequenziale, spiega perché la cura in due tempi funziona meglio: «La claritromicina tende a «sfuggire» dalle cellule perché rompe le pompe che la trasportano all'interno. Dando prima l'amoxicillina, le pompe restano integre e la claritromicina può venire intrappolata nelle cellule, agendo al massimo». Gran parte delle ricerche sulla sequenziale sono state condotte in Italia, ma sono in arrivo ulteriori conferme da sperimentazioni all'estero.

E. M.

RIGENEREX

SISTEMA DONNA

un aiuto naturale per star bene in MENOPAUSA.

INTEGRATORE ALIMENTARE

CREMA CORPO

DETERGENTE INTIMO

3 idee che promuovono il tuo benessere:
INTEGRATORE ALIMENTARE, CREMA CORPO ANTI-AGING, DETERGENTE INTIMO.

C'è una buona notizia per tutte le donne: vivere bene la menopausa è possibile. Medical Pharma ha creato Rigenerex Sistema Donna, tre idee dedicate a tutte le donne che entrano nella difficile fase della menopausa. **1. Rigenerex Integratore giorno/notte:** un complesso alimentare che aiuta ad affrontare serenamente gli squilibri ormonali e metabolici collegati all'invecchiamento del fisico. **2. Rigenerex Crema corpo anti-aging:** una delicata emulsione che lascia la pelle morbida, idratata e setosa. Si tratta di principi attivi antiossidanti, protettivi, emollienti, per il trattamento quotidiano della tua pelle. **3. Rigenerex detergente intimo:** ricco di principi attivi normalizzanti, lenitivi e calmanti. Per combattere in modo specifico i disagi di una fase così delicata della vita, ogni donna può contare su un rimedio naturale: **Rigenerex Sistema Donna.**

RIGENEREX SISTEMA DONNA

NUMERO VERDE
800-176952