

**Alimentazione**

## COME TI CAMBIO IL DNA

Il detto “sei quello che mangi” continua a trovare conferme scientifiche. Alcune davvero inaspettate. Uno studio pubblicato su “Cell Research” ha svelato un meccanismo del tutto nuovo con cui i cibi modificano l'espressione dei geni.

Chen-Yu Zhang e la sua équipe di biotecnologi dell'Università di Nanchino, in Cina, volevano classificare i micro-Rna (molecole di Rna molto corte, presenti normalmente nelle cellule degli organismi) del latte materno. Analizzando il latte però, i ricercatori hanno trovato micro-Rna di origine vegetale, la maggior parte proveniva da broccoli, riso, cavolfiori e cavoletti di Bruxelles. Visto che la cottura e la digestione non distruggono queste molecole, era logico pensa-

re che provenissero dalle verdure ingerite. Poiché i micro-Rna regolano l'espressione dei geni, la domanda è: questi pezzetti di informazione genetica vegetale interferiscono con il Dna umano? La risposta sembra essere sì. Un micro-Rna del riso, per esempio, sarebbe in grado di “spegnere” un gene legato alla sintesi di una proteina importante che aiuta l'organismo a eliminare il cosiddetto colesterolo cattivo, Ldl. L'equazione “più riso più Ldl” è stata testata nei topi, con tanto di controprova: inibendo l'azione del micro-Rna, i valori del colesterolo cattivo tornano nella norma. Ora ci si chiede: è possibile modificare i cibi con micro-Rna dagli effetti positivi?

**Tiziana Moriconi**