

MEDICINA**Più fibre o più zuccheri? È la dieta a decidere come sarà la nostra notte**

PAOLA MARIANO

Quel che mangi ti prepara un letto di spine o un letto di rose: quantità elevate di fibre nella dieta (soprattutto serale) aiutano a dormire bene, potenziando il sonno profondo e ristorativo. Al contrario, consumando molti grassi saturi e zuccheri, si incassa un sonno più leggero: disturbato e frammentato. A rivelarlo è uno studio condotto da Marie-Pierre St-Onge, della Columbia University di New York, pubblicato sul «Journal of Clinical

Sleep Medicine». E a rendere tutto più evidente c'è il fatto che gli effetti di una dieta povera di fibre e ricca di zuccheri e grassi saturi sono immediati: basta un solo giorno per scombinate il sonno.

St-Onge ha coinvolto 26 individui, chiedendo loro di pernottare per una settimana nel proprio laboratorio. Ne ha monitorato il sonno, notte dopo notte, con uno strumento specifico, il polisonnografo che traccia le diverse fasi del riposo e raccoglie una serie di altri parametri-chiave. Per i primi giorni la studiosa ha im-

posto ai volontari una dieta controllata. L'ultimo giorno, invece, i partecipanti hanno mangiato liberamente, scegliendo cibi «golosi». Tutto è cambiato, a seconda dell'alimentazione: se nelle giornate di dieta le «cavie» si addormentavano più in fretta (in media in soli 17 minuti) e riposavano meglio, con una fase più lunga e uniforme di sonno profondo (a «onde lente»), chi si abbuffava impiegava fino a 29 minuti a prendere sonno e la notte si rivelava piuttosto agitata, spesso segnata da risvegli a ripetizione. Per quanto intuitiva, la scoperta è importante: si rivelerà - dicono i ricercatori - un aiuto fondamentale per i milioni di insonni, vittime di un'epidemia sempre più globale.

FARMACOLOGIA

NICLA PANCIERA

Il farmaco che imita l'ormone sa come spegnere l'appetito

“Una nuova strategia contro l'obesità attesa da un decennio”
L'Oms: i chili in eccesso sono una malattia, con gravi conseguenze

Pensiamo sia colpa dello stress e della frenesia quotidiana e a volte accusiamo la pigrizia e la golosità. Consideriamo i chili di troppo come un problema estetico. Eppure, quando si parla di peso in eccesso, non tutto si può ricondurre alla mancanza di forza di volontà.

L'obesità, riconosciuta dall'Oms come malattia cronica, ha una fisiopatologia complessa e multifattoriale. Ed ecco perché richiede trattamenti sempre più sofisticati. «Di obesità si muore. Al ritmo di sei decessi all'ora. A questa vanno ricondotte molte morti per infarto del miocardio, ictus, tumore», spiega Michele Carruba, farmacologo e direttore del centro studi e ricerche sull'obesità dell'Università degli Studi di Milano. Iniziare una dieta e perdere qualche chilo può essere un buon inizio, ma «è necessario un cambiamento radicale e duraturo nello stile di vita».

In Italia ci sono oltre



100mila nuovi obesi ogni anno e quasi 200mila nuovi sovrappeso, un terzo destinato a diventare obeso. Una foto preoccupante, soprattutto per la rapidità con cui queste cifre aumentano. «Ma le ricadute sono anche psicologiche e sociali, come depressione e stress», spiega Antonio Caretto, endocrinologo e presidente dell'Adi, l'Associazione di Dietetica e Nutrizione Clinica. Secondo l'Ocse, l'Italia è uno dei Paesi con più alto indice di disparità socioeconomica legata all'obesità.

Guarire dall'obesità non è facile. I trattamenti finora disponibili sono stati di tipo nutrizionale, psico-comportamentale e, nei casi più gravi, chirurgico. «L'obesità è una

malattia orfana di trattamenti farmacologici ed erano più di 10 anni che si attendeva un nuovo farmaco, ora finalmente disponibile» annuncia Paolo Sbraccia, Presidente della Sio,

Michele Carruba
Farmacologo

RUOLO: È DIRETTORE DEL CENTRO STUDI E RICERCHE SULL'OBESITÀ DELL'UNIVERSITÀ DI MILANO

la Società dell'Obesità. È stato infatti approvato un nuovo trattamento, il liraglutide, che agisce sul sistema nervoso centrale, mimando l'azione di un ormone endogeno, il Glp-1. Il farmaco, già in uso contro

il diabete (e ora approvato e disponibile contro l'obesità), è una soluzione iniettabile a somministrazione giornaliera che interagisce con uno specifico interruttore nel cervello: questo regola l'appetito, riducendo il senso di fame e garantendo, oltre ad un calo ponderale medio dell'8% in un anno, un più facile riaggiustamento del comportamento alimentare. Assunto con una dieta ipocalorica e una regolare attività fisica, ha dato anche benefici in termini di riduzione della pressione arteriosa, oltre che miglioramento del profilo lipidico e del rischio cardiovascolare. A differenza dei vecchi farmaci che agivano sui meccanismi neurotrasmettitoriali, come le anfetamine e gli antidepressivi, il liraglutide permette trattamenti più duraturi e può essere tatticamente somministrato per periodi specifici e poi sospeso, sempre in un'ottica integrata.

Non può essere invece usato nei bambini, per i quali l'Oms ha lanciato l'Sos: se non verranno prese misure urgenti, l'obesità infantile in un decennio salirà da 41 a 70 milioni di individui. Un'«epidemia globale», che nei Paesi poveri sta diventando un «incubo».

CON GLI EMBRIONI MODIFICATI GUARIREMO DA TANTE MALATTIECARLO ALBERTO REDI
UNIVERSITÀ DI PAVIA - ACCADEMIA DEI LINCEI

A partire dal 1987 è stata sviluppata una tecnica (in sigla: Crispr-Cas9) che è possibile definire «semplice» e «non costosa» per modificare in maniera sito-specifica il Dna di qualsivoglia cellula, vegetale e animale, così da eliminare o aggiungere o sostituire sequenze del Dna legate a geni capaci di determinare tratti di interesse genetico, in medicina umana come in quella veterinaria, in agricoltura come in produzioni biotecnologiche e molto altro ancora. È impiegata per studi del genoma legati all'azione di farmaci o per generare modelli animali di patologie umane utili in ricerca o per lo studio della progressione del cancro, più in generale per lo studio delle funzioni dei geni; è dunque concepibile l'impiego per correggere mutazioni dannose del Dna, ad esempio quelle legate a molte malattie.

È questa l'ennesima rivoluzione in biologia e, come tutte le rivoluzioni porta, con sé paure (dei cittadini preda dei proclami ideologici e non informati correttamente), battaglie legali (sul brevetto), gloria (uno dei prossimi Nobel andrà a Jennifer A. Doudna, Emmanuelle Charpentier e Feng Zhang), investimenti economici (Google e Fondazione Gates in primis). Ed applicazioni innovative.

Applicazioni doverose da parte del governo pubblico della Scienza. E qui di nuovo è la Gran Bretagna a dare un esempio virtuoso di come una democrazia debba muoversi nell'era delle scienze della vita. Dapprima informare i cittadini con campagne di alfabetizzazione sulle possibilità offerte dalla nuova tecnica, chiedere quale siano i loro convincimenti e poi elaborare norme rispettose, chiamando filosofi, giuristi, psicologi, economisti a dare il proprio contributo. È quanto è stato fatto dall'autorità britannica, l'Hfea, (Human Fertilisation and Embryology Authority), che è stata in grado di rispondere positivamente ad

una richiesta di modificazione di geni legati allo sviluppo embrionale precoce (preimpianto, sino ai 14 giorni di sviluppo nell'uomo), avanzata da Kathy Niakan dell'istituto Francis Crick di Londra per sviluppare ricerche capaci di chiarire le ragioni delle perdite preimpianto degli embrioni umani, che sono la stragrande maggioranza degli embrioni concepiti (circa il 60%).

Tutto ciò impiegando la tecnica Crispr-Cas9 e gli embrioni donati alla ricerca da genitori con senso di responsabilità sulla loro sorte. È ora attesa la decisione del comitato di bioetica, ragionevolmente positiva. Già altre volte la Gran Bretagna ha adottato una procedura simile: prima di approvare la legge che consente di eliminare le malattie mitocondriali grazie allo scambio (senza denaro) di cellule ova tra amiche e con la tecnologia del trasferimento nucleare. Questa procedura è un esempio di correttezza e laicità: prima i fatti e poi i preconcetti, religiosi o ideologici. Non il rovescio: prima i preconcetti (legittimi sì, ma a livello personale) e poi i fatti, come accade purtroppo da noi.

Ad oggi la tecnica si è rivelata per le sue potenzialità, ma ancora non la controlliamo con la necessaria sicurezza del bisturi genetico e le modificazioni del Dna non riescono in termini di precisione ottimale. Inoltre, la quasi totalità delle malattie sono determinate da una moltitudine di geni (molti ancora non noti) che si dovrebbero simultaneamente correggere per ottenere le guarigioni. È doveroso contribuire a questa ricerca per renderla capace di eliminare dal genoma umano (di tutti, non solo di quello dei possessori di carta di credito) tratti genetici causativi di malattie (sofferenza ed esclusione sociale!) che potremo debellare: certo, questo scenario è oggi un sogno, ma come lo è la proiezione negativa del «baby-disegnato» dal cattivo scienziato, al soldo della multinazionale, con caratteristiche meravigliose a volontà dei genitori.

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

Colesterolo ALTO?**Combattilo con:**

COLESTEROL[®] ACT PLUS[®] 400 mg
INTEGRATORE ALIMENTARE



Colesterol Act Plus[®] 400, grazie alla sua formula con 10mg di Monocolina K del riso rosso fermentato, Betasitosterolo e Octacosanolo, contribuisce al mantenimento dei livelli normali di colesterolo nel sangue. Gli estratti di Coleus e Caigua, favoriscono la regolarità della pressione arteriosa.

COLESTEROL ACT PLUS[®] LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO
In Farmacia e Parafarmacia

distribuito da: **F&F** F&F s.r.l. - tel. 031 525522 - mail: info@inea-act.it - www.inea-act.it