

*VALUTAZIONI DELL'EFFICACIA SALUTISTICA E DEL POTENZIALE UTILIZZO
FARMACOLOGICO DELLE PRINCIPALI CLASSI DI PRINCIPI ATTIVI
NUTRACEUTICI*

DOTT.ssa LOREDANA ORSINI



SIMPeSV

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita



Frascati 13-14 Giugno 2015

**Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente
la consapevolezza dei fattori di salute**

VITAMINE

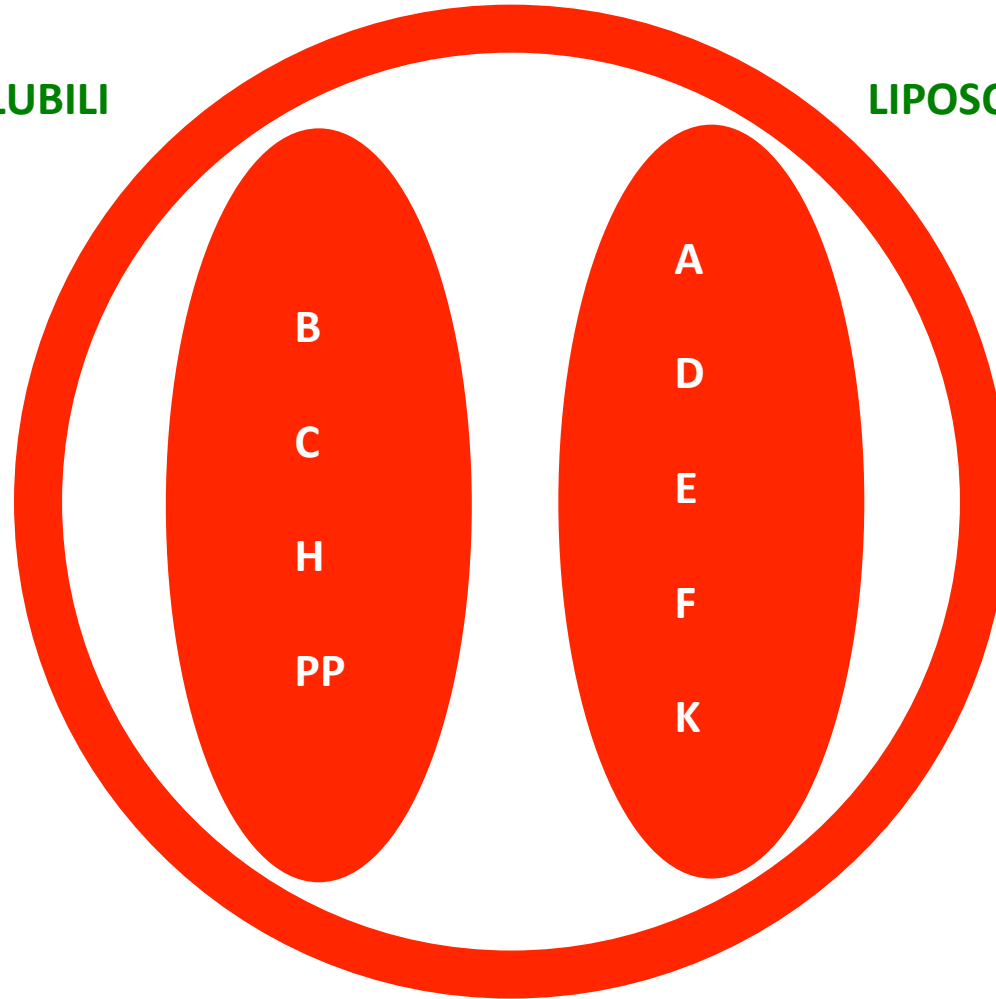


Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

Si distinguono in

IDROSOLUBILI

LIPOSOLUBILI



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

VITAMINE GRUPPO B

MOLTO DIFFUSE IN TUTTI GLI ALIMENTI
IMPLICATE IN PROCESSI DI PRODUZIONE DI
ENERGIA e SINTESI NEUROTRASMETTITORI

- lievito di birra
- Tonno
- Salmone
- Fegato di vitello
- Cavoli
- Arance
- Noci

Bastano per coprire la quota di B3,
B8, B9 (acido folico) e B12.



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

Acido folico o folacina o vit.B9



Attività:

- prevenzione e trattamento anemia megaloblastica;
- riduzione iperomocisteninemia, insieme a Vit. B12 e Vit. B2;
- prevenzione in gravidanza per difetti di chiusura tubo neurale;
- miglioramento funzione endoteliale come antiossidante.



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

Fabbisogno giornaliero ac. Folico :

200-300 microgrammi al giorno in adulto
400 mcg in gravidanza
350 mcg nell'allattamento.

Con la cottura delle verdure si perdono dal 50 al 95% dei folati.

Assorbimento

con integratori o farmaci è pari all'80%
con gli alimenti è pari al 40-60 %

POTENZIALI BENEFICI

Trattamento di malattie degenerative come Alzheimer, Parkinson, Depressione
Prevenzione di alcune neoplasie a carico di epitelio gastrointestinale, cervicale e polmonare.



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

VITAMINA H O VITAMINA B8

E' CONTENUTA IN:

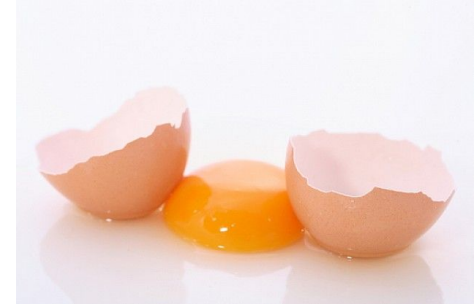
- **LEGUMI**
- **VERDURE**
- **CARNE**
- **PARTECIPA AL METABOLISMO DEGLI AMINOACIDI ED ALLA FORMAZIONE DI GLICOGENO**
- **(CARENZA= AFFATICAMENTO, DOLORI MUSCOLARI E CALO DEL TONO DELL'UMORE)**



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

VITAMINA D



Attività:

regola il metabolismo del Calcio (esposizione ai raggi UV).

IL FABBISOGNO GIORNALIERO PUO' ESSERE SODDISFATTO CON:

Trancio di tonno al forno o

Pasta con scatoletta di tonno.

ALTRI CIBI RICCHI DI VITAMINA D: sgombro, salmone; formaggi ; funghi.



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

Il **fabbisogno quotidiano** di vitamina D varia a seconda dell'età:

- 400 UI dalla nascita fino al primo anno di età
- 600 UI dal primo anno di vita in poi. Questo apporto può aumentare se i bambini non vengono esposti al sole
- 1000-1500 UI per gli adulti sani
- 2300 UI per gli anziani





per una corretta produzione di vitamina D bisognerebbe esporsi per 15-20 minuti al giorno, per almeno 4 giorni alla settimana, scoprendo braccia, viso e gambe. (donne sarde al mare)



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

ACIDI GRASSI POLINSATURATI



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

ACIDI GRASSI POLINSATURI detti Essenziali

OMEGA 6

- Precursore :
- Acido Linoleico.
- Si trovano in abbondanza negli alimenti (legumi , frutta secca, negli oli di semi di mais, girasole, lino e soia)
- Hanno azione pro-infiammatoria, protrombotica e aggregante.

OMEGA 3

- Precursore:
- Acido alfa Linolenico
- Si trovano nei pesci grassi (salmone, sgombro, noci fresche, arachidi, pistacchi e mandorle)
- Hanno azione antinfiammatoria, antitrombotica e antiaggregante



ACIDI GRASSI IN FORMA MATURA

- Dai “ precursori “ che si ricavano dal cibo si ottengono i PUFA a catena lunga (forme biologicamente attive):
- EPA (Acido Eicosapentaenoico)
- AA (Acido Arachidonico)
- DHA (Acido Docosaesaenoico)
- Uniche fonti : pesce “grasso” e alghe.



Rapporto ottimale omega6:omega3 5-6:1

■ OMEGA 3 NEI PESCI GRASSI

- 100 GR SALMONE, SGOMBRO FRESCHI O IN SCATOLA AL NATURALE = 2.2 GR
- 5 NOCI MEDIE SGUSCIATE O
- 10 GR ARACHIDI, PISTACCHI O MANDORLE = 1.32 GR



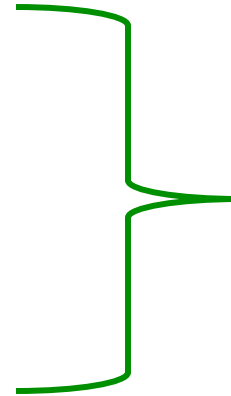
Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

EFFETTI FARMACOLOGICI COMBINAZIONE APPROPRIATA DI CIBI

ESEMPIO:

35 GR DI NOCI OPPURE
100 GR SALMONE NATURALE OPPURE
20 GR OLIO GIRASOLE CRUDO



12 gr di omega 6 e
3 gr omega 3 su 1800 Kcal/die

ATTIVITA' OMEGA 3

- Aumento difese immunitarie
- Protezione sistema cardiovascolare
- Azione anticancerogena



COMPOSTI FITOCHIMICI



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

FITOCHEMICI

COMPOSTI DELLE PIANTE (SEMI, FRUTTI E FOGLIE) CON FUNZIONI DI PROTEZIONE DA PARASSITI, BATTERI, MICETI.

ATTIVITA' ANTIOSSIDANTE, STIMOLAZIONE SISTEMA IMMUNITARIO, ANTIAGGREGANTE PIASTRINICO, MODULAZIONE METABOLISMO ORMONALE.



Antocianine

Forniscono colore e sfumatura
(Flavonoidi) potere
antiossidante per l'apparato
cardiovascolare



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

Curcumina

Colorante estratto dal
rizoma della Curcuma di
colore giallastro

Varie attività fra cui attività
antinfiammatoria



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

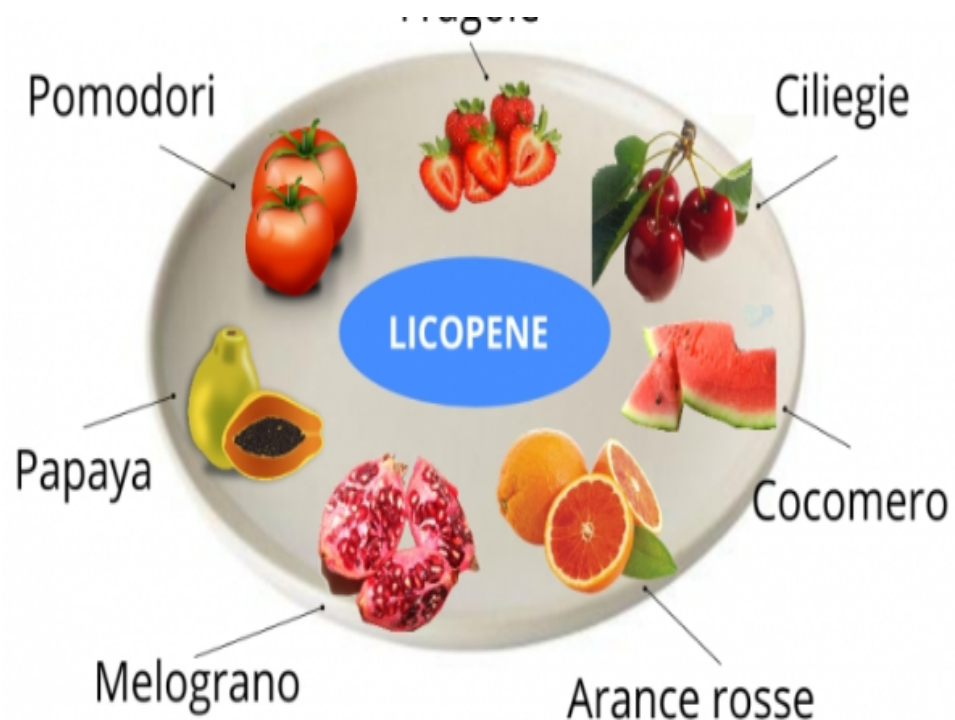
LICOPENE

FONDAMENTALE
ATTIVITA'
ANTIOSSIDANTE IN
VARI DISTRETTI

Prostata

App. cardiovascolare

Cute (melanoma)



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

FITOESTROGENI

- Fonti alimentari di fitoestrogeni sono:
- la soia, i cereali, le noci, i legumi, le crucifere
- Proprietà :
- antiossidante ed estrogenica o antiestrogenica



SULFORAFANO

Sembra avere proprietà preventiva nell'insorgenza di tumori, malattie cardiovascolari e disordini neurologici.



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

RESVERATROLO



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

RESVERATROLO

- Presente nella buccia dell'uva e nel vino rosso
- Possiede potente azione antiossidante che esplica nei confronti delle malattie cardiovascolari
- Un litro di vino rosso contiene 12.5 mg di resveratrolo (ne occorrerebbero 50 mg nel sangue – pari a 4 l. di vino/dì-per avere effetto protettivo sulle complicanze del diabete !)



“CERTO NON POSSIAMO PENSARE DI
ALLUNGARE LA VITA, MA DI MIGLIORARNE LA
QUALITA' SICURAMENTE SI'.”



Silvana Hreli; Dip. Scienze per la qualità della vita dell'Alma Mater Studiorum
-Università di Bologna-



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute