

Nutraceutici nella donna in gravidanza e menopausa

Dott. Pietro Scalera



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**

Una corretta alimentazione è fondamentale per la donna in gravidanza. Tuttavia un'adeguata alimentazione potrebbe non essere sufficiente a garantire un ottimale sviluppo del feto.



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

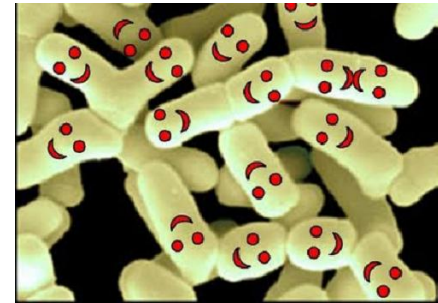
- Integrazione di Acido Folico per prevenire i difetti del tubo neurale come la spina bifida.
- integrazione con il Ferro, spesso associato a zinco e rame.



- La nutraceutica in gravidanza valuta numerosi nutrienti, singoli o associati ad alimenti, come gli acidi grassi polinsaturi omega-3, che possono vantare un importante ruolo nel corretto sviluppo del feto.



- Esistono numerosi altri interessanti campi di applicazione della nutraceutica in gravidanza, come l'ottimizzazione della flora microbica intestinale, utilizzando i prebiotici e i probiotici.
- I prebiotici sono sostanze alimentari utili alla flora intestinale saprofitica.
- I probiotici sono microrganismi non patogeni in grado di replicarsi nell'intestino umano e apportare benefici alla salute.

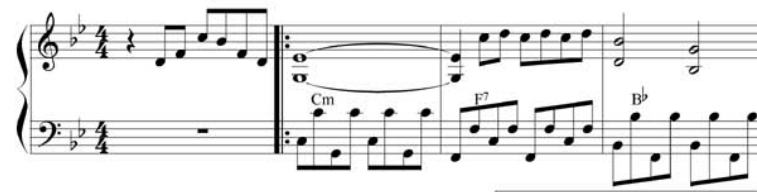


- La commissione del Ministero della Salute ha sottolineato che una integrazione vitaminica o minerale può essere contemplata nelle seguenti condizioni:
- donne fumatrici o alcoliste;
- donne che consumano diete vegetariane o vegane;
- gravidanze gemellari

QUANDO QUANDO

Fox

Arr. Enzo Giribaldi



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

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



Acido folico

- Le Linee guida nazionali ed internazionali consigliano in gravidanza un apporto giornaliero di **acido folico** corrispondente a 400 μg (si suggerisce cioè un raddoppio dell'apporto rispetto alle donne in normali condizioni fisiologiche).
- Le principali fonti alimentari di folati sono i vegetali a foglia larga, il fegato, gli agrumi, i legumi e il pane integrale.



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

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

Acido folico



- Per prevenire i difetti del tubo neurale (spina bifida ed anencefalia), la donna in gravidanza può consumare in aggiunta alla normale dieta, alimenti arricchiti o supplementi dietetici contenenti folati.
- Anche nel caso dell'allattamento si consiglia un apporto giornaliero superiore alla norma, ovvero di 350 $\mu\text{g}/\text{die}$



Acido folico

- Sugli effetti positivi dell'acido folico (sui quali è stata recentemente richiamata l'attenzione anche dal Ministero della Salute, con uno specifico Network), è opportuno tenere presente che:
 - 1. la supplementazione deve iniziare 3-4 settimane prima del concepimento;
 - 2. i livelli minimi si raggiungerebbero con un apporto giornaliero di 200 microgrammi attraverso gli alimenti più una supplementazione di 400 microgrammi;
 - 3. nelle donne "a rischio" (precedente gravidanza e/o familiarità per spina bifida, trattamento concomitante con chemioterapici o farmaci anticonvulsivanti) i livelli efficaci corrisponderebbero ad una dose giornaliera corrispondente a 4-5 mg di acido folico;
 - 4. la supplementazione di acido folico sembra concorrere a ridurre anche il rischio di altre complicanze gravidiche (tra cui la pre-eclampsia ed il ritardo di crescita intrauterino), malformazioni congenite, in particolare cardiovascolari e (forse) sviluppo successivo di tumori dei tessuti nervosi.



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

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

ALIMENTI RICCHI DI FOLATI

	$\mu\text{g}/$ 100g		$\mu\text{g}/$ 100g
Lievito secco	3900	Cipolla foglie verdi	78
Germe di grano	328	Barbabietola cotta	66
Ceci	199	Cavolo crudo	65
Spinaci	193	Uova (2 da 50 g)	58
Lattuga	179	Pane integrale	54
Soia	171	Farina integrale	52
Uovo crudo tuorlo	152	Fiocchi di avena	51
Fagioli rossi	133	Avocado	50
Fagioli bianchi	129	Uovo sodo	49
Prezzemolo	116	Indivia	46
Arachidi tostate	106	Arancia	43
Broccoli	105	Fagioli Lima cotti	39
Sesamo	96	Pomodoro	39
Mandorla	96	Cipolla	36
Barbabietola cruda	93	Cavolo rosso crudo	34

Valerio, Krause & Mahan



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

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

Ferro



- Le donne in gravidanza dovrebbero essere incoraggiate a consumare alimenti ricchi di ferro, quali carne magra, pesce, pollame, frutta a guscio e cereali arricchiti. La biodisponibilità del ferro è più elevata quando venga assunto con la carne o contemporaneamente a frutta ricca di acido ascorbico.
- Le Linee guida consigliano un apporto di 30 mg di ferro durante la gestazione e l'aumentata assunzione andrebbe consigliata alla prima visita ginecologica dopo il concepimento.



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

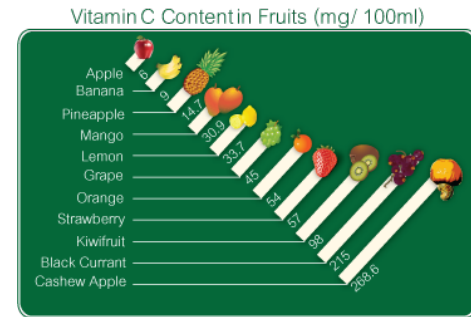
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

Ferro

- In pratica tenuto conto che la carenza di ferro può avere serie conseguenze e che, viceversa, una integrazione oculata è praticamente priva di rischi, si consiglia normalmente una supplementazione che favorisca il deposito di ferro, utile sia per il periodo gravidico che per il post-partum.



Ferro



- La supplementazione di ferro può essere particolarmente utile nei casi di gravidanze ravvicinate. In considerazione dei livelli medi di assunzione di ferro in età adulta, una supplementazione intorno ai 10-15 mg al dì può considerarsi ragionevole.
- Assai consigliabile la contemporanea assunzione di alimenti ricchi di vitamina C e acido citrico per l'incremento dell'assorbimento del ferro da essi indotta.



Ferro

- Relativamente al periodo dell'allattamento, si ritiene che non ci sia un significativo aumento di fabbisogno rispetto alle donne in normale stato fisiologico.



Ferro



L'apporto di ferro nei vegetariani deve essere controllato in base al tipo di dieta seguita (comprendente o meno uova e latte); normalmente una dieta vegetariana variata e controllata può essere, relativamente al ferro, equivalente ad una alimentazione onnivora per un incremento dell'assorbimento operato presumibilmente dall'acido citrico nel contesto di una dieta ricca di verdura fresca e frutta.



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

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

Ferro

- Lo st
prev
cont
vege
pres
vitar



ò
che
lle
essere
D e

Le foglie sono prive di [caffeine](#) e contengono molte sostanze antiossidanti e minerali, tra le quali [magnesio](#), [calcio](#), [fosforo](#), [ferro](#), [fluoro](#), [potassio](#) e [vitamina C](#)^{[2][3]}



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

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

Omega 3 Omega 6

- Nel CONNECTICUT studi recenti condotti presso l'Università locale hanno dimostrato che forti dosi di omega 3, somministrati nel 2° e 3° trimestre di gestazione, riducono significativamente il rischio di depressione post-partum.
- Omega 3 previene il ritardo di crescita intrauterino del feto nelle donne fumatrici.



Omega 3 Omega 6

- Un'adeguata assunzione di due tipi di acidi grassi, DHA omega-3 e AA omega-6, nel corso della gravidanza, dell'allattamento e dell'infanzia, sono fondamentali per il corretto sviluppo di occhi e cervello dei neonati, supporta a lungo termine la salute del cuore. Il DHA è importante durante tutta la gravidanza, ma in particolare nel terzo trimestre quando si verifica una significativa crescita del cervello.



Omega 3 Omega 6

- **L'acido arachidonico AA** è il principale omega-6 presente nel cervello, infatti rappresenta circa il 48% dei grassi omega-6. Come il DHA, l'AA omega-6 è importante per il corretto sviluppo del cervello nei neonati. Inoltre è un precursore di un gruppo di sostanze simili agli ormoni denominate eicosanoidi, che svolgono una funzione specifica nel sistema immunitario, nella coagulazione del sangue e in altre funzioni vitali dell'organismo.



Omega 3 Omega 6

- Gli acidi grassi sono precursori di molecole quali prostaglandine, leucotrieni e trombossani, che vengono liberate dai tessuti in corso di infiammazione e che sono responsabili della regolazione del flusso sanguigno uteroplacentare. Da qui il loro possibile ruolo nella determinazione di un travaglio prematuro, della preeclampsia e del ritardato accrescimento intrauterino (IUGR)



Conclusioni e raccomandazioni sull'approvvigionamento dietetico di grassi in gravidanza e in allattamento della Comunità Europea, supportati dal Perinatal Lipid Intake Working Group

1. La quantità giornaliera di grassi che deve essere assunta durante la gravidanza e l'allattamento, come proporzione dell'intake energetico, dovrebbe essere la stessa di quella raccomandata per la popolazione generale
2. Gli omega-3 LC-PUFA, in particolare il DHA, dovrebbero depositarsi in quantità adeguate nel cervello e nei tessuti fetali durante la vita intrauterina e neonatale precoce. Diversi studi hanno mostrato un'associazione tra intake dietetico di acidi grassi o di oli contenenti omega-3 LC-PUFA durante la gravidanza e/o l'allattamento, e lo sviluppo visivo e cognitivo così come di altri outcome funzionali del bambino. La donna in gravidanza o in allattamento dovrebbe raggiungere un intake di almeno 200 mg/die di DHA. Intake di più di 1 g di DHA o di più di 2,7 g di omega-3 LC-PUFA sono stati usati in protocolli randomizzati senza che venissero evidenziati eventi avversi
3. Le donne in età fertile possono raggiungere la quantità necessaria di DHA mangiando 1-2 porzioni di pesce di mare a settimana, soprattutto di pesce grasso che è una buona fonte di omega-3 LC-PUFA. Queste dosi di pesce raramente superano i livelli tollerabili di contaminanti ambientali assumibili. Il pesce più idoneo per la dieta dovrebbe essere selezionato entro una ampia varietà di specie evitando pesci grandi e predatori che accumulano più metilmercurio

4. L'uso del precursore, ALA, è molto meno utile rispetto al preformato DHA ai fini della deposizione di quest'ultimo nei tessuti cerebrali
5. Non c'è evidenza che le donne in età fertile il cui apporto nutrizionale di LA è adeguato necessitino di una quota addizionale di AA
6. Alcuni studi hanno dimostrato che l'approvvigionamento dietetico materno di pesce, olio di pesce, o omega-3 LC-PUFA determina un lieve allungamento della gravidanza, un piccolo aumento del peso neonatale e un rischio ridotto di parto prematuro. L'importanza clinica di questi effetti non è mai stata chiaramente dimostrata
7. Uno screening per le inadeguatezze nutrizionali dovrebbe essere effettuato durante la gravidanza, preferibilmente durante il primo trimestre. Se vengono rilevate delle abitudini alimentari inadeguate, dovrebbe essere offerta una consulenza dietetica individuale in gravidanza così come in allattamento

LC-PUFA: acidi grassi polinsaturi a lunga catena; DHA: acido docosaesaenoico ; ALA: acido alfa-linolenico; LA: acido linoleico; AA: acido arachidonico ; EPA: acido eicosapentaenoico



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

Omega 3 Omega 6

- Le donne in età fertile possono facilmente raggiungere la quota di DHA raccomandata consumando una o due porzioni di pesce di mare alla settimana, pesce azzurro.
- L'Acido Arachidonico si trova invece in alimenti quali la carne, le uova e il latte.



Fonte alimentare

Acidi grassi omega-3

- Acido alfa-linolenico (18:3 n-3, ALA): Oli e semi di lino, oli e vegetali in genere, noci, alghe, avocado, foglie verdi, fagioli di soia
- Acido eicosapentaenoico (20:5 n-3, EPA) e Acido docosaesaenoico (22:5 n-3, DHA): pesce

Acidi grassi omega-6

- Acido linoleico (18:2 n-6, LA): Semi e frutta oleosa, oli e margarine vegetali, cereali integrali e legumi
- Acido arachidonico (20:4 n-6, AA): Carne, uova e pesce



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

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

Vitamina A

- La vitamina A, o retinolo, “favorisce la differenziazione cellulare, la riproduzione, **la crescita del feto** e rinforza il sistema immunitario” inoltre è coinvolto nel meccanismo della visione.
- **Bisogna tuttavia evitarne un consumo eccessivo.**
- Precursori della vitamina A sono i **carotenoidi**, tra cui il beta-carotene, che viene trasformato in vitamina A dal nostro organismo. Questi composti svolgono un’**azione antiossidante** che protegge le cellule dallo stress ossidativo dovuto all’azione dei radicali liberi”.



Vitamina A

- La vitamina A è contenuta nel **fegato, nelle uova, nel latte e suoi derivati.**
- I carotenoidi si trovano **in tutti i frutti e gli ortaggi di colore giallo-arancio**, come carote, peperoni, zucca, albicocche, pomodori, meloni, ma anche ortaggi a foglia verde.



Vitamina C

- La vitamina C, o acido ascorbico, serve per **la formazione del collagene, contrasta l'attività dei radicali liberi**, responsabili dell'invecchiamento cellulare, **migliora l'assorbimento del ferro, rinforza le difese immunitarie.**



Vitamina C

- La vitamina C è contenuta negli agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni, broccoli, cavoli.
- È però una **vitamina molto delicata**, che si deteriora a contatto con l'aria e con il calore.



Vitamina B 12

- La vitamina B12, o cobalamina, è coinvolta nella sintesi del materiale genetico, nel metabolismo di alcuni aminoacidi e nella formazione dei globuli rossi. **Insieme all'acido folico**, aiuta a prevenire le malformazioni fetali. Inoltre previene le malattie vascolari e l'anemia materna.
- E' contenuta negli alimenti di origine animale in generale.



Vitamina D

- La vitamina D, assunta in gravidanza, è utile per il metabolismo di calcio e fosforo; **favorisce la mineralizzazione dello scheletro.**
- E' contenuta nei pesci grassi, come salmone, alici, sardine, sgombro ecc., uova, formaggi grassi, burro. Oltre che attraverso l'assunzione di alimenti, la vitamina D viene sintetizzata dal nostro organismo e attivata quando ci esponiamo al sole.



Vitamina E

- La vitamina E, o tocoferolo, è un potente antiossidante, poiché previene l'ossidazione degli acidi grassi poliinsaturi nelle membrane cellulari. In gravidanza può prevenire alcune patologie come la **preeclampsia**.
- E' contenuta nell'Olio extravergine d'oliva, frutta secca, cereali e derivati integrali.



Iodio

- Lo iodio è un **costituente degli ormoni tiroidei**, ed interviene nella formazione, nella crescita e nello sviluppo di vari organi (cruciale è il ruolo svolto nella maturazione del cervello) e apparati, oltre che nel metabolismo glucidico, lipidico e proteico. Una sua carenza potrebbe causare ipotiroidismo, cretinismo e neonati piccoli per età gestazionale.
- E' contenuto principalmente nel pesce. Inoltre, una buona regola è sostituire il normale sale da cucina con il tipo iodato.



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

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

Calcio

- Il calcio è utilissimo per lo **sviluppo del sistema scheletrico del feto**. In gravidanza e allattamento aumenta il fabbisogno per far fronte alle esigenze nutrizionali del bebè.
- E' contenuto nel latte e in tutti i suoi derivati, nei quali è presente una forma altamente disponibile, ma anche in frutta secca, ortaggi della famiglia delle crucifere (cime di rapa, broccoli) e nei legumi.



Probiotici

Probiotici svolgerebbero un ruolo anche nella prevenzione delle malattie su base allergica. Si trovano infatti in letteratura evidenze che i probiotici stessi, se assunti sia dalle madri durante la gravidanza che dai figli nei primi mesi di vita, sarebbero in grado di prevenire l'eczema atopico in bambini con familiarità per questa malattia



Gli oligosaccaridi contenuti nel latte umano sono considerati il prototipo di prebiotico poiché facilitano la crescita di bifidobatteri e lattobacilli nel colon dei bambini allattati al seno, influenzando il sistema immunitario del bambino.



La modificazione della flora batterica intestinale (**il microbiota**), mediante l'uso di prebiotici e/o probiotici, rappresenta una strategia promettente per migliorare la salute.





Grazie dell'attenzione



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

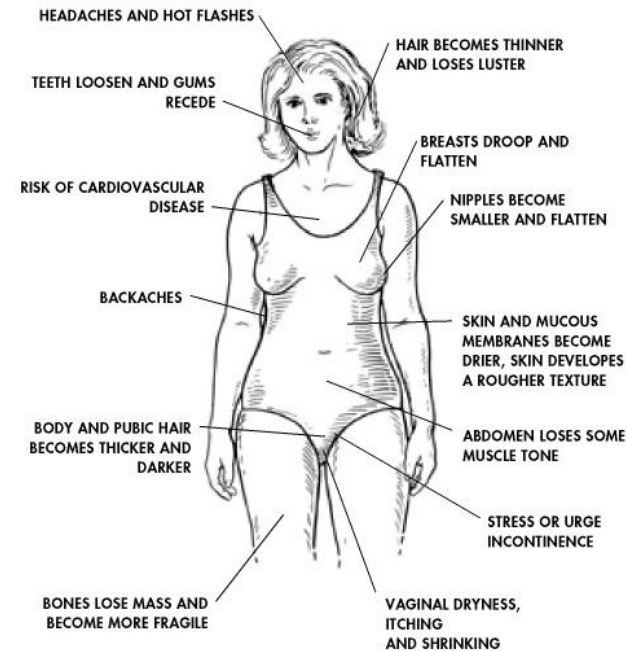
Nutraceutici in Menopausa

Dott. Pietro Scalera



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

La sindrome menopausale è caratterizzata da numerosi aspetti fisiopatologici che comportano una serie di disturbi soggettivi (alterazione del tono dell'umore, del ritmo sonno veglia, comparsa di ritenzione idrica, vampate, cefalea) associati alla perdita dei cicli mestruali che espone la donna ad maggiore rischio di andare incontro a patologie cardiovascolari, tumorali e ossee.



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

Donne in menopausa

↑ dislipidemia,

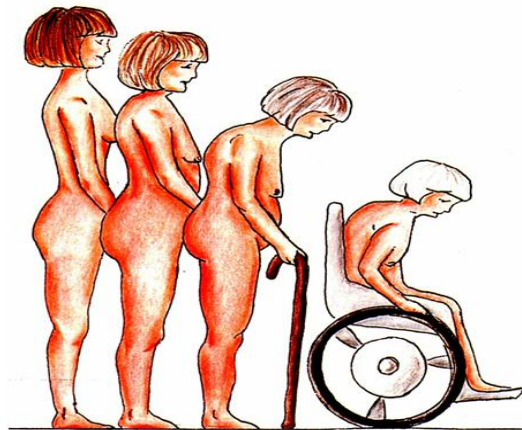
↑ ipertensione arteriosa,

↑ disfunzione endoteliale



=> ictus, infarto miocardico

↓ estrogeni e progestinici => osteoporosi => fratture patologiche



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

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

Questi eventi, che si sovrappongono in gran parte con i normali processi dell'invecchiamento, possono essere controllati o rallentati attraverso un adeguato approccio di tipo dietetico e comportamentale.



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

Per prevenire la comparsa di patologie a carico delle ossa è di fondamentale importanza la pratica di attività fisiche quotidiane associate ad un adeguato apporto di Calcio con l'alimentazione e ad una sufficiente esposizione alla luce solare e alla vitamina D



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

Per quanto riguarda l'alimentazione la dieta mediterranea, ricca di carboidrati complessi, verdure, frutta e grassi insaturi (come quelli contenuti nell'olio d'oliva) si classifichi al primo posto tra gli interventi terapeutici proponibili specialmente se, ai normali alimenti, vengono affiancati i cosiddetti "alimenti funzionali".



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

Menopausa



- La menopausa corrisponde all'interruzione della produzione ciclica di estrogeni, per tale motivo sono di particolare utilità i fitoestrogeni presenti in numerose piante, caratterizzati da un'azione simile a quella degli estrogeni.
- Queste sostanze, mimando l'attività degli estrogeni, nettamente diminuiti in seguito alla menopausa, hanno anche un'efficace azione protettiva nei confronti dell'osteoporosi e delle malattie cardiovascolari.



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

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

Fitoestrogeni

- Tra i fitoestrogeni presenti in natura i più importanti sono gli isoflavoni che troviamo principalmente nella soia ma anche nei legumi (ceci, lenticchie e fave), nel trifoglio rosso, nel finocchio e nei cereali integrali.



Paradosso.....

Mentre in età fertile l'effetto benefico degli isoflavoni deriva soprattutto dalle loro proprietà anti estrogeniche, dopo la menopausa sono particolarmente utili le loro proprietà estrogeno-simili. Questa duplice funzione, apparentemente contraddittoria, dipende dall'ambiente ormonale in cui agiscono (livelli estrogenici molto alti in età fertile e molto bassi dopo la menopausa).

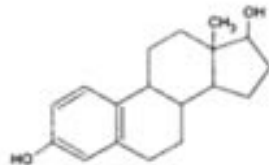


Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

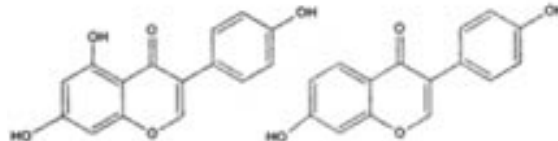
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

Isoflavoni di soia

I principali isoflavoni presenti nella soia sono la genisteina (circa il 70%), la daidzeina (circa il 25%) e la gliciteina (circa il 5%). Questi fitoestrogeni possono trovarsi sia in forma libera che glicosilata (genistina, daidzina, glicitina), legati cioè ad uno zucchero.



Estradiolo



Genisteina

Daidzeina



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

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

Isoflavoni di soia

Affinché possano agire, questi glicosidi devono essere idrolizzati da un enzima prodotto dalla flora batterica intestinale, la cui efficacia è migliorata da una dieta ricca di prebiotici. Questi ultimi, presenti soprattutto nelle verdure (cicoria, aglio, carciofi, banane, porri, asparagi, cereali integrali) e commercializzati come supplementi dietetici (inulina, FOS), favoriscono l'equilibrio della flora batterica intestinale, stimolando l'attività dei ceppi buoni a discapito di quelli cattivi.



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

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

Isoflavoni di soia

Non tutti i prodotti derivanti dai semi di questa leguminosa sono ugualmente ricchi di isoflavonoidi.

- Le fonti migliori sono il tofu, il tempeh, il miso, il latte, la farina e le proteine di soia.
- Olio, gelati ed hamburger a base di soia sono invece poveri di isoflavoni.



Isoflavoni negli alimenti ed integratori di isoflavoni

- La maggior parte degli studi condotti per accertare le proprietà della soia hanno previsto la somministrazione di 40-60 grammi di proteine di soia al giorno.
- Tale dose si è dimostrata efficace nel ridurre le vampate di calore, anche se mediamente sono state necessarie dalle quattro alle sei settimane per ottenere i primi risultati tangibili.

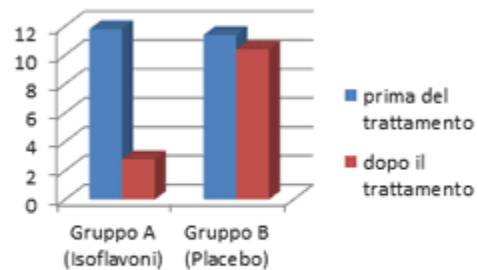


Figura 1 – Frequenza giornaliera vampate

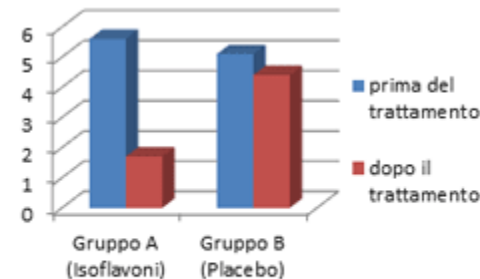


Figura 2 – Frequenza risvegli notturni



trifoglio rosso

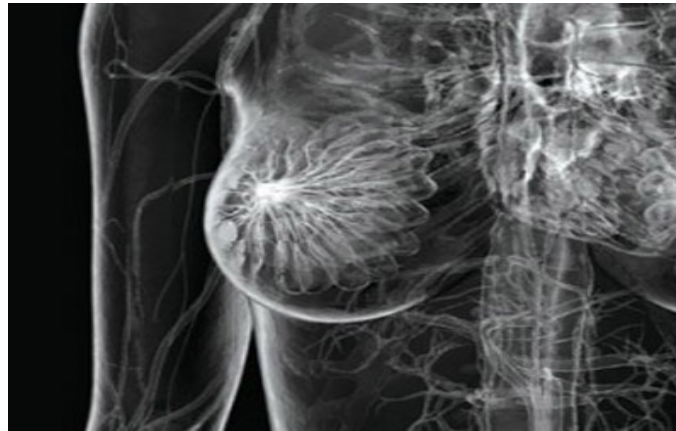
Il Trifoglio Rosso (*Trifolium pratense*) è una pianta utilizzata con successo nelle donne in post-menopausa, in quanto riduce efficacemente i sintomi tipici (vampate, nervosismo, insonnia, palpitazioni, cefalea, secchezza vaginale, ...) e contemporaneamente conferisce una protezione specifica sia per il sistema circolatorio che per l'apparato osteoarticolare.



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

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

Rappresenta l'alternativa naturale alla TOS (Terapia Ormonale Sostitutiva), il trattamento con isoflavoni del Trifoglio rosso è sicuro e ben tollerato, anche in donne con storia familiare di cancro al seno; non altera assolutamente la densità mammaria e non ha certamente effetti negativi sullo stato di salute delle ossa e del sistema cardiovascolare, anzi si nota una tendenza ad un miglioramento di entrambi gli elementi.



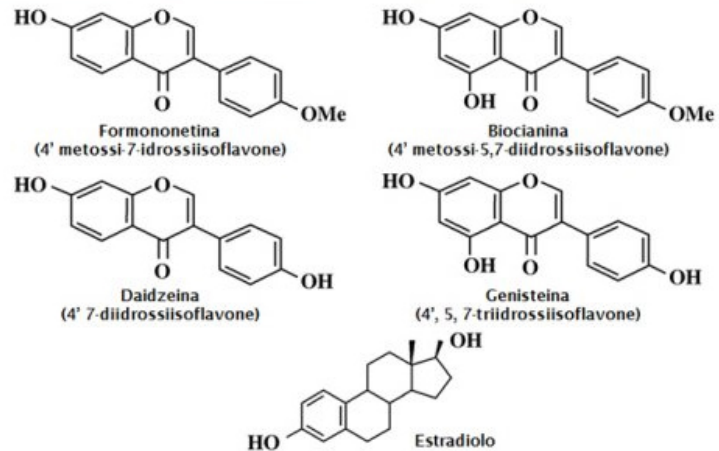
Piersen C.E., Chemical and biological characterization and clinical evaluation of botanical dietary supplements: a phase I red clover extract as a model. *Curr. Med. Chem.* 2004, 11: 1361-1374,



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

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

Il Trifoglio rosso è migliore anche della Soja: mentre quest'ultima contiene soltanto due isoflavoni (la genisteina e la daidzeina), il *Trifolium pratense* contiene anche la biochanina A e la formononetina, che proteggono rispettivamente il sistema cardiocircolatorio e l'apparato osteoarticolare.



Gli isoflavoni del Trifoglio rosso non necessitano di alcuna idrolisi enzimatica preliminare, a livello intestinale, ed entrano in circolo dopo soli 15 minuti dall'assunzione, al contrario degli isoflavoni della soia, che necessitano di idrolisi enzimatica preliminare a livello intestinale.



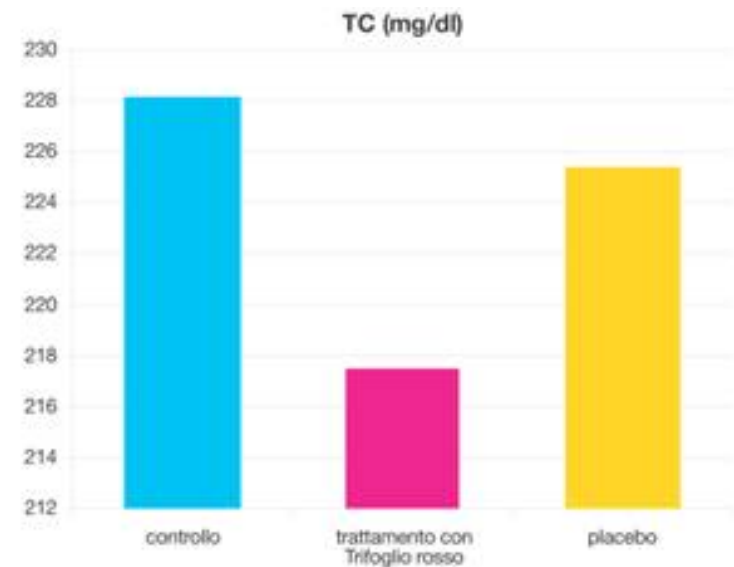
- La capacità di transattivazione di un recettore estrogenico da parte di un estratto di Trifoglio rosso è 45 volte più potente di un estratto equivalente di soia.

APPROVED

- Esistono, inoltre, altre differenze minori: gli integratori a base di isoflavoni di soia devono essere dati più volte al giorno, al contrario di quelli a base di Trifoglio rosso, che si danno una sola volta al giorno.



- L'integrazione a base di isoflavoni del Trifoglio rosso agisce favorevolmente sul profilo lipidico (riduce il colesterolo totale, il colesterolo LDL e i trigliceridi) e riduce in modo significativo la demineralizzazione nell'osso spugnoso.



L'estratto di *Trifolium pratense* può funzionare da antagonista nel *pathway* di trasduzione, estradiolo-indotto, che altera la capacità delle cellule cancerose di migrare e quindi di metastatizzare.

The Breast, First International Congress on Breast Development Functions and Disease (Torino, 27-30 settembre 2007)



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

- la soja è OGM, mentre il Trifoglio rosso è OGM-free.



Ricordate.....

Le donne in menopausa da un lato tendono a sviluppare dislipidemia (colesterolo e/o trigliceridi elevati), ipertensione arteriosa e disfunzioni endoteliali (danni a carico dei vasi arteriosi) che portano ad un aumentato rischio di ictus e infarti.....



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

risorsa e strumento della Medicina per accrescere Dott. Pietro Scalera nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

La Monacolina e' la risposta al problema

La terapia ottimale per le donne in menopausa o pre menopausa con quadro lipidico alterato e/o sindrome metabolica.....



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

risorsa e strumento della Medicina per accrescere Dot. Pietro Scalera nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

Riso rosso *Monascus purpureus*

Il riso rosso fermentato è ottenuto dalla fermentazione del comune riso da cucina (*Oryza sativa*), ad opera di un particolare lievito, chiamato *Monascus purpureus* o lievito rosso. Questo riso, che deve il suo nome alla caratteristica colorazione, rappresenta un componente tradizionale della fitoterapia cinese ma è molto conosciuto anche in occidente per le preziose virtù ipolipidemizzanti.



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

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

RISO ROSSO CAMARGUE CON VERDURE



Camargue

no

[ci](#)
[ci](#)

[a](#)



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

risorsa e strumento della Medicina per accrescere Dott. Pietro Scalera nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

La Gazzetta Ufficiale dell' Unione Europea datata Maggio 2012

Sostanza nutritiva, sostanza di altro tipo, alimento o categoria di alimenti	Indicazione	Condizioni d'uso dell'indicazione	Condizioni e/o restrizioni d'uso dell'alimento e/o dicitura o avvertenza supplementare	Numero dell'EFSA Journal	Numero delle pertinenti voci nell'elenco consolidato sottoposto alla valutazione dell'EFSA
Monascus purpureus (riso rosso)	La monacolina K del riso rosso contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue	Questa indicazione può essere impiegata solo per un alimento che fornisce un apporto giornaliero di 10 mg di monacolina K del riso rosso. L'indicazione va accompagnata dall'informazione al consumatore che l'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 10 mg di monacolina K da preparazioni di riso rosso fermentato.		2011;9(7):2304	1648, 1700

25.5.2012

IT

Dopo attenta valutazione e revisione degli studi clinici riconosce questa indicazione:
La monacolina k contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

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

Dott. Pietro Scalerà

35..... 10 mg/die

2 luglio 2012: il Ministero della Salute autorizza l'assunzione da 3 mg/die a 10 mg/die come quantità massima giornaliera di Monacolina k

**EFFICACE CONTROLLO
DEL METABOLISMO LIPIDICO**



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

risorsa e strumento della Medicina per accrescere Dot. Pietro Scalerà nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute



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