



Il cibo come medicina

di Valeria D'Ulisse

NUTRACEUTICA

Nutraceutica è un portmanteau da "nutrizione" e "farmaceutica" e si riferisce allo studio di alimenti che hanno una funzione benefica sulla salute umana. Il termine è stato coniato dal Dr. Stephen DeFelice nel 1989. Gli alimenti nutraceutici vengono comunemente anche definiti alimenti funzionali, pharma food o farmalimenti. Un nutraceutico è un "alimento-farmaco" ovvero un alimento salutare che associa a componenti nutrizionali selezionati per caratteristiche quali l'alta digeribilità e l'ipoallergenicità, le proprietà curative di principi attivi naturali di comprovata e riconosciuta efficacia. Le sostanze nutraceutiche sono normalmente derivate dalle piante, dagli alimenti e da fonti microbiche. Esempi di nutraceutici sono i probiotici, gli antiossidanti, gli acidi grassi polinsaturi (omega-3, omega-6), le vitamine e i complessi enzimatici. Tipicamente vengono utilizzate per prevenire le malattie croniche, migliorare lo stato di salute, ritardare il processo di invecchiamento e aumentare l'aspettativa di vita. I nutraceutici possono essere assunti introducendo nella dieta gli alimenti funzionali, sia sotto forma di cibo "tal quale" che di cibo arricchito di uno specifico principio attivo (ad esempio, latte arricchito con vitamina D o acidi omega-3). Possono essere assunti anche sotto forma di integratori alimentari in formulazioni liquide, in compresse o capsule. Alcuni esempi di alimenti a cui sono attribuite proprietà nutraceutiche sono: l'uva rossa, che contiene l'antiossidante resveratrolo; i prodotti che contengono fibre solubili, come la buccia del seme del plantago per ridurre l'ipercolesterolemia; i broccoli, in grado di prevenire varie forme di tumori; la soia, che

contiene isoflavoni per migliorare la salute delle arterie; e poi il vino rosso, la frutta, il latte di capra, etc. Altri esempi di nutraceutici sono gli antiossidanti flavonoidi, come l'acido alfa-linolenico nei semi di lino o di salvia, il beta-carotene dai petali di calendula, gli antociani dalle bacche, gli omega-3 (derivati olio di pesce) e il licopene. Molti estratti botanici ed erbe come il ginseng, aglio, etc. possiedono proprietà nutraceutiche. La natura ci mette a disposizione un'ampia gamma di sostanze fondamentali per la cura e il benessere del nostro corpo. In realtà si dovrebbe distinguere fra Nutraceutico ed Alimento funzionale (in inglese definito "Functional food") o anche Farmalimento (in inglese definito "Pharma food"), laddove il primo indica una specifica sostanza estratta dagli alimenti con certe qualità medicamentose, mentre il secondo significa un cibo vero e proprio (o addizionato) che mostra direttamente proprietà benefiche tramite la sua introduzione nella dieta alimentare. Le due tipologie, Nutraceutico e Alimento funzionale, non sono però poi così diverse, distanti e divisibili, anzi spesso vengono utilizzate in modo scambievole come sinonimi. Questi alimenti, come accennato, prendono il nome di Alimenti funzionali o Farmalimenti, ed associano ai fattori nutrizionali le proprietà farmaceutiche di principi attivi naturali. In tal modo integrano al meglio l'alimentazione e nello stesso momento la arricchiscono e completano fornendo molecole utili contro possibili malattie, invecchiamento, agenti negativi esterni, radicali liberi, stress psico-fisico, etc. e altresì spesso indispensabili al generale funzionamento del corpo e della mente.

Esistono infine certi cibi ai quali vengono aggiunte specifiche sostanze nutraceutiche, rendendo anch'essi funzionali al recupero e/o al mantenimento del benessere sia interno, che esterno. In tal senso negli ultimi anni sono stati immessi sul mercato una quantità sempre maggiore e variegata di alimenti arricchiti da molecole benefiche. Ne sono esempi latte e yogurt addizionati con Coenzima Q10, Steroli, Omega 3 e/o Vitamine, ma anche bevande, succhi di frutta, biscotti, cereali per la colazione, etc. sono diventati veicolo dei suddetti principi nutraceutici. Ulteriori esempi sono le patate al Selenio, le barrette energetiche con Aminoacidi e Vitamine del gruppo B, i fiocchi di mais uniti ad Acido Folico e Sali minerali. La nutrizione è la disposizione delle cellule e degli organismi complessi a rifornirsi dei composti necessari a sostenerne la vita. La scienza della nutrizione umana ed il compito del nutrizionista è di studiare il rapporto tra l'alimentazione tramite la dieta (intesa come regime alimentare) e lo stato di salute o malattia, dove molti comuni problemi di salute possono essere evitati o alleviati con una dieta appropriata. L'esistenza di un legame tra ciò che si mangia e lo stato di salute o lo svilupparsi di alcune malattie è riconosciuta fin dall'antichità. La conoscenza delle proprietà di ogni componente alimentare e il giusto consumo di ognuno di esso nella corretta proporzione e combinazione è alla base di una vita sana. Dall'unione delle conoscenze nei diversi campi del sapere applicato quali allenamento fisico la nutrizione e la nutraceutica prende forma la moderna figura del PERSONAL NUTRITIONIST TRAINER introdotta in occasione del RIMINI WELLNESS tenutosi lo scorso maggio per il quale approfondiremo lo studio nel prossimo redazionale.

Dott.ssa VALERIA D'ULISSE-BIOLOGA NUTRIZIONISTA ISCRITTA ALL'ORDINE

**SPECIALISTA IN SCIENZA DELLA NUTRIZIONE - DOTTOR DI RICERCA IN BIOLOGIA MOLECOLARE E CELLULARE - CONSULENTE AZIENDALE HACCP
RICEVE PER APPUNTAMENTO**

Q-life Erboristeria e Studio Nutrizione piazzale Filippo il Macedone, 89 00124 Roma - **Centro Commerciale le Terrazze** Casal Palocco I° PIANO sopra Carrefour int. 14
Tel.: 06.999.27.139 - Cel.: 347.45.09.561