

Speciale **obesità**

UNA PRIORITÀ DI SALUTE PUBBLICA

La farmacia territoriale di fronte a un cambiamento culturale e normativo

Nel maggio 2025, la Camera dei Deputati ha approvato la proposta di legge n. 741, un testo innovativo che riconosce ufficialmente l'obesità come "malattia progressiva e recidivante", da inserire nei Livelli Essenziali di Assistenza (LEA). La proposta, attualmente all'esame del Senato per l'approvazione definitiva, delinea per la prima volta in Italia un inquadramento normativo completo di questa condizione: dall'accesso gratuito alle cure tramite il Servizio Sanitario Nazionale, alla promozione di campagne di sensibilizzazione, fino alla formazione specifica del personale sanitario. La legge istituisce anche un Osservatorio nazionale per monitorare e studiare l'evoluzione della patologia e prevede un finanziamento pluriennale per sostenere programmi di prevenzione e presa in carico.

A rafforzare l'impianto normativo, si affianca l'entrata in vigore della cosiddetta sugar tax, una misura fiscale orientata a ridurre il consumo di bevande zuccherate attraverso un incremento del loro prezzo. Questa misura – già applicata in altri paesi europei con risultati significativi in termini di educazione alimentare e riduzione del rischio metabolico – rappresenta in Italia un segnale politico e culturale chiaro: la lotta all'obesità è una priorità di salute pubblica.

Per la farmacia territoriale, questi cambiamenti normativi e culturali richiedono una riflessione immediata e profonda. Il farmacista è oggi più che mai un professionista sanitario di riferimento, il primo contatto con il cittadino in difficoltà, il punto di ascolto e orientamento in una rete assistenziale che si va ampliando ma che è ancora disomogenea.

La gestione dell'obesità – oggi considerata anche nella sua dimensione cronica – non può prescindere da un approccio multidisciplinare, in cui anche il farmacista, adeguatamente formato, può offrire un contributo attivo: dalla prevenzione alla promozione di stili di vita salutari, dall'educazione alimentare alla gestione delle terapie farmacologiche, fino al supporto empatico e concreto nella lotta contro lo stigma.

Sempre rimane in tema di obesità, va segnalato che, con grande spirito anticipatori sui tempi della normativa, l'edizione del *Calendario della Salute 2026* sarà interamente dedicata all'obesità per offrire al farmacista strumenti aggiornati, chiari e utili per comunicare al pubblico in merito ad un tema di estrema importanza clinica e di grande attualità.

Dall'intervista a Iris Zani, presidente di Amici Obesi, alla rassegna delle più recenti evidenze cliniche sul tessuto adiposo (oggi considerato un vero e proprio organo endocrino), fino al ruolo emergente della curcumina nel metabolismo e all'interesse scientifico sull'Akkermansia muciniphila nel controllo della glicemia e del peso corporeo, ogni articolo di questo speciale è pensato per approfondire un tassello del problema e fornire al farmacista una visione aggiornata, multidimensionale e concreta.

Oggi l'obesità non è più una questione solo estetica o morale: è una malattia che richiede riconoscimento, cura, rispetto e strumenti. E la farmacia può e deve essere parte attiva di questo cambiamento.



di **Alessandro Fornaro**,
giornalista e farmacista

L'intervista

Obesità

al centro della salute pubblica

Intervista a Iris Zani,
presidente dell'associazione "Amici Abesi Onlus"

Il 2025 si apre con una svolta culturale e politica: l'obesità viene finalmente riconosciuta come malattia, e il tema diventerà protagonista del Calendario della Salute del prossimo anno distribuito in tutto il Paese.

Iris Zani, presidente dell'associazione Amici Obesi Onlus, racconta il contributo dell'associazione alla realizzazione del Calendario e il significato profondo di entrare nelle case dei cittadini con un messaggio chiaro: non siete soli. Un'intervista che ripercorre la battaglia per i diritti dei pazienti e il valore di un nuovo approccio, umano e multidisciplinare, alla cura.



Presidente Zani, come nasce l'associazione Amici Obesi Onlus e qual è la sua missione?

L'associazione nasce nel 2005 come gruppo di mutuo aiuto per persone con obesità, con lo scopo di offrire informazioni, ascolto, supporto e condivisione. Il nostro intento è stato fin da subito quello di combattere l'isolamento e lo stigma che spesso accompagnano chi vive con l'obesità. Da semplice forum di confronto, siamo cresciuti fino a diventare una realtà strutturata, con oltre 20.000 utenti dislocati sul territorio nazionale. Promuoviamo informazione corretta, sosteniamo i pazienti nel loro percorso terapeutico – sia esso nutrizionale, farmacologico o chirurgico – e dialoghiamo con le istituzioni per far riconoscere l'obesità come patologia complessa, multifattoriale, che richiede un approccio multidisciplinare.

Quali sono le principali difficoltà che incontrano le persone che si rivolgono a voi?

La solitudine, innanzitutto. L'obesità è una condizione spesso giudicata moralmente: chi ne soffre viene etichettato come pigro o negligente. Questo crea un forte senso di colpa e vergogna, che porta molte persone a chiudersi in sé stesse. Molti si rivolgono a noi perché non riescono a trovare ascolto nemmeno tra i medici di base, o perché temono il giudizio della società. Altre difficoltà riguardano l'accesso ai percorsi terapeutici: non esiste ancora un protocollo nazionale omogeneo per la cura dell'obesità, e molte persone non sanno a chi rivolgersi.





L'associazione Amici Obesi nel Calendario della Salute 2026: "Portiamo ascolto, aiuto e dignità nelle case degli italiani"

Come risponde l'associazione a queste necessità?

Offriamo orientamento e supporto attraverso i nostri canali: il sito, i gruppi sul canale social Facebook e mediante contatti diretti. Organizziamo incontri informativi, convegni, webinar, ma anche momenti di socialità e scambio. Il nostro obiettivo è creare una rete: tra pazienti, familiari, professionisti della salute. Negli ultimi anni abbiamo intensificato il dialogo con i decisori politici per far valere i diritti delle persone con obesità, che non sono cittadini di serie B. La recente approvazione della legge alla Camera è anche frutto di queste battaglie.

E a livello culturale, cosa resta ancora da fare?

Tantissimo. L'obesità non è ancora percepita come una vera malat-

tia. I media, la pubblicità e perfino certi ambienti sanitari continuano a trasmettere un'immagine distorta delle persone obese, rafforzando stereotipi e pregiudizi.

Noi cerchiamo di combattere anche questo: vogliamo che le persone vengano viste e ascoltate per ciò che sono, non per il loro peso.

La Camera ha appena approvato una proposta di legge che riconosce l'obesità come malattia. Cosa rappresenta per voi questo momento?

È un momento storico. Dopo tanti anni di lotte, finalmente si riconosce che l'obesità non è una colpa individuale ma una malattia complessa, che necessita di diagnosi, cura e soprattutto rispetto. Per noi che abbiamo vissuto sulla pelle lo stigma e l'invisibilità sociale,

questo passaggio segna un cambio di paradigma: l'obesità entra nella sanità pubblica, non più relegata a un problema estetico o di volontà personale.

Come ha reagito la vostra associazione a questo passo avanti?

Con grande emozione. Questa legge accoglie molte delle istanze che noi, come associazione, portiamo avanti da anni. Il riconoscimento nei LEA (Livelli Essenziali di Assistenza), l'istituzione dell'Osservatorio sull'obesità, le campagne di sensibilizzazione contro lo stigma: tutto questo dà voce alle persone che fino ad oggi non ne avevano.

Naturalmente, siamo consapevoli che ora serve vigilanza per garantire che quanto previsto sia attuato nei fatti.

Intervista a Iris Zani

La legge prevede anche fondi per la formazione del personale sanitario. Perché è un punto importante?

Perché la mancata formazione è uno dei problemi principali. Spesso medici e operatori sanitari non sono preparati a gestire i pazienti con obesità, non solo dal punto di vista clinico ma anche umano. Ci sono testimonianze terribili di persone umiliate o ignorate in ambito medico proprio per il loro peso. Una formazione seria ed empatica è fondamentale per invertire questa tendenza.

Pensa che questa legge possa contribuire a cambiare anche la cultura e la narrazione sull'obesità?

Sì, e deve farlo. Finché continueremo a rappresentare le persone affette da obesità come pigre o senza forza di volontà, non faremo alcun progresso. Serve una rivoluzione culturale. Questa legge può essere il primo passo,

se accompagnata da campagne educative mirate, soprattutto nelle scuole e sui media.

In questa direzione, la farmacia può avere un ruolo attivo?

I farmacisti rappresentano un punto di riferimento fondamentale nella gestione dell'obesità. Essendo professionisti sanitari di prossimità, possono svolgere attività di prevenzione, educazione e supporto ai cittadini.

Attraverso campagne di sensibilizzazione, screening e consulenze personalizzate, i farmacisti aiutano a identificare precocemente i soggetti a rischio e a indirizzarli verso percorsi terapeutici adeguati. Inoltre, la loro formazione continua e la collaborazione con altri professionisti sanitari sono essenziali per garantire un approccio integrato e multidisciplinare alla cura dell'obesità.

In che modo i pazienti possono venire coinvolti attivamente nei percorsi di cura e nella costruzione delle politiche sanitarie?

Il coinvolgimento diretto delle persone con obesità è fondamentale. Come associazione, ci battiamo da sempre perché i pazienti non siano solo destinatari passivi di decisioni, ma parte attiva nella definizione dei percorsi e delle politiche sanitarie.

Il confronto tra pari è uno strumento prezioso: permette a chi ha già affrontato un percorso di cura di offrire sostegno, consigli, ascolto.

Ma non basta: servono tavoli istituzionali dove la voce di chi vive con la malattia sia ascoltata davvero.

Per questo partecipiamo a incontri, conferenze, consultazioni pubbliche e collaboriamo con società scientifiche e organismi politici. Solo con questo approccio partecipativo possiamo costruire una sanità più equa, empatica e centrata sulla persona.

Il 7 maggio 2025, la Camera dei Deputati ha approvato la proposta di legge n. 741, che riconosce ufficialmente l'obesità come "malattia progressiva e recidivante". Ora, la proposta di legge dovrà passare all'esame del Senato per l'approvazione definitiva. Se approvata, l'Italia sarà il primo paese al mondo a riconoscere l'obesità come malattia attraverso una legge nazionale.

Punti salienti della proposta di legge

- Riconoscimento dell'obesità come malattia. L'obesità viene definita come una patologia progressiva e recidivante, superando la visione che la considerava esclusivamente una questione di scelte individuali. Tuttavia, durante l'esame in Commissione, è stata soppressa la qualifica di "cronica" per motivi legati alla copertura finanziaria.
- Inclusione nei Livelli Essenziali di Assistenza (LEA) Le prestazioni per la diagnosi, cura e prevenzione dell'obesità saranno inserite nei LEA, garantendo l'accesso gratuito attraverso il Servizio Sanitario Nazionale.
- Finanziamento dedicato La legge prevede stanziamenti crescenti: 700.000 euro per il 2025, 800.000 euro per il 2026 e 1,2 milioni di euro annui a partire dal 2027, destinati a programmi nazionali per la prevenzione e la cura dell'obesità.
- Istituzione di un Osservatorio Nazionale Sarà creato un organismo presso il Ministero della Salute per monitorare, studiare e diffondere informazioni sugli stili di vita della popolazione italiana.
- Campagne di sensibilizzazione La legge promuove iniziative di informazione ed educazione per sviluppare la conoscenza di uno stile di vita sano e combattere lo stigma associato all'obesità.
- Formazione del personale sanitario La legge prevede anche una spesa di 400.000 euro annui a partire dal 2025 per la formazione e l'aggiornamento in materia di obesità e sovrappeso degli studenti universitari, dei medici di medicina generale, dei pediatri di libera scelta e del personale del Servizio Sanitario Nazionale.

Il nuovo Calendario della Salute 2026: un anno dedicato alla lotta contro l'obesità

Oltre all'impegno istituzionale e informativo, l'associazione partecipa anche a progetti di sensibilizzazione rivolti alla cittadinanza. In quest'ottica, sarete parte attiva nella redazione dei contenuti del Calendario della Salute 2026, che tratterà proprio i temi legati all'obesità.

Ce ne può parlare?

Certamente. Siamo molto felici di far parte del progetto editoriale del Calendario della Salute 2026. Essere presenti in questo calendario significa entrare nelle case degli italiani e offrire un punto di riferimento concreto a chi si trova in difficoltà.

Speriamo che, sfogliando questo calendario, le persone possano trovare non solo informazioni corrette e accessibili, ma anche la consapevolezza di non essere sole.

Il nostro obiettivo è far capire a chi convive con l'obesità che esistono strumenti, percorsi e soprattutto una rete di sostegno pronta ad ascoltarli, accoglierli e accompagnarli verso una presa in carico consapevole e rispettosa.

Vogliamo offrire un punto di riferimento concreto, capace di orientare e rassicurare chi è alla ricerca di aiuto.

Quali sono ora le priorità per "Amici Obesi"?

Intanto continueremo a sostenere i pazienti e a sensibilizzare l'opinione pubblica.

Ma soprattutto vigileremo affinché il Senato approvi definitivamente la legge, e affinché vengano messi in pratica i contenuti previsti.

L'obesità è una malattia: chi ne soffre ha diritto a essere curato, rispettato e ascoltato.

Anche per il 2026 torna l'appuntamento con il **Calendario della Salute**, uno strumento educativo ormai consolidato e ampiamente apprezzato da farmacisti, medici e cittadini per il suo valore informativo e di prevenzione.

Il progetto rinnova la sua missione con un'edizione interamente dedicata a uno dei temi più urgenti e trasversali della nostra epoca: l'obesità.

Non è la prima volta che il Calendario affronta questo argomento, già nel 2006 se ne parlava con attenzione, ma oggi il contesto è profondamente cambiato. Negli ultimi anni, infatti, sono stati introdotti nuovi farmaci e approcci terapeutici che hanno ridefinito le possibilità di intervento.

Al contempo, la pandemia di COVID-19 ha aggravato il problema, modificando stili di vita, abitudini alimentari e benessere psicofisico. Uno dei punti di svolta, come scritto nell'intervista precedente, è arrivato dal riconoscimento ufficiale dell'obesità come malattia invalidante da parte del Parlamento italiano. Un traguardo raggiunto anche grazie all'instancabile lavoro dell'associazione Amici Obesi ONLUS e che apre ora la strada a nuovi strumenti normativi, terapeutici e di prevenzione, tra cui l'inserimento di farmaci specifici nel prontuario dell'AIFA. **Ma il Calendario della Salute 2026 non si limita a fornire informazioni.**

Rappresenta anche un invito concreto all'azione per i professionisti della salute, primi fra tutti i farmacisti, che



con la loro presenza capillare sul territorio possono svolgere un ruolo fondamentale nella promozione di corretti stili di vita e nella sensibilizzazione della popolazione.

La cura dei testi è stata affidata al professor **Paolo De Cristofaro**, Direttore Centro Specialistico Nutrizionale, Riferimento Regione Abruzzo per SIO c/o Sani Medical Center, Castellalto (TE) insieme a **Marco Mattioli**, Medico, **Marina Ramal**, biologa e ricercatrice, **Luca Valerii**, biologo nutrizionista, **Roberto Galli**, biologo nutrizionista, tirocinante mentre le illustrazioni sono di **Monica Maaten**.

Il Calendario della Salute 2026, come tutte le edizioni precedenti, è più di una pubblicazione: è un progetto culturale, un impegno sociale, una guida quotidiana per prendersi cura di sé e degli altri.



di **Alessandro Fornaro**,
giornalista e farmacista



Zucchero amaro

Arriva davvero la sugar tax?

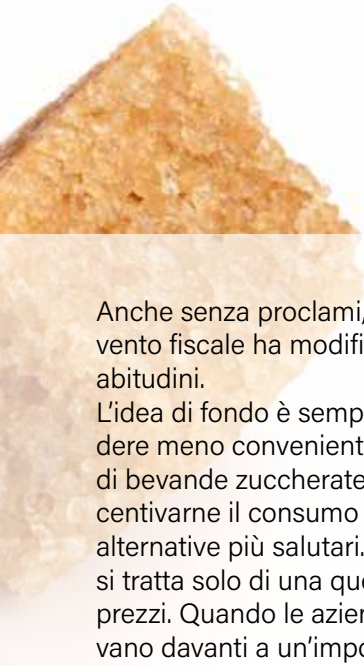
Dopo anni di rinvii, la tassa sulle bevande zuccherate è pronta a scattare.

Ma cosa succederà davvero a prezzi, consumi e salute pubblica?

Un viaggio tra numeri, esempi concreti e scenari già vissuti all'estero.

In Italia la sugar tax è diventata una presenza fantasma: se ne parla da anni, è stata scritta nero su bianco, ma la sua attuazione è stata rimandata più volte.

Eppure, in molti altri Paesi non solo è già in vigore, ma ha prodotto effetti misurabili. In Messico, ad esempio, una tassa simile ha ridotto gli acquisti di bevande zuccherate di oltre il 20%. In Cile e nel Regno Unito, dove le politiche fiscali si sono abbinate a campagne educative e riformulazioni da parte dei produttori, il consumo di zucchero è sceso in modo sensibile.



Anche senza proclami, l'intervento fiscale ha modificato le abitudini.

L'idea di fondo è semplice: rendere meno conveniente l'acquisto di bevande zuccherate per disincentivarne il consumo e favorire alternative più salutari. Ma non si tratta solo di una questione di prezzi. Quando le aziende si trovano davanti a un'imposta strutturale, come quella introdotta nel Regno Unito nel 2018, iniziano a ripensare le ricette. L'effetto è doppio: cala il contenuto di zucchero, scendono i rischi per la salute pubblica. Perché, anche se il consumatore non sempre cambia comportamento, spesso è il prodotto a cambiare per lui. Questo approccio si basa su un dato difficile da ignorare: oggi, in Italia, il consumo medio di zuccheri semplici è stimato attorno agli 83 grammi al giorno per persona. Il limite raccomandato dall'OMS per una dieta da 2.000 kcal è 50 grammi. Siamo fuori soglia, stabilmente. E se si guarda in particolare alle bevande zuccherate, si parla di oltre 50 litri pro capite l'anno: l'equivalente di cinque chili di zucchero che spesso sfuggono all'attenzione, perché non sono nel cucchiaino del caffè, ma nel bicchiere del pranzo veloce o della merenda.

Chi lavora in farmacia vede quotidianamente gli effetti di un eccesso zuccherino che non fa rumore: obesità, prediabete, diabete di tipo 2, dislipidemie, malattie cardiovascolari. Le patologie si accumulano e si cronicizzano, mentre i consumi di zuccheri restano perlopiù invisibili, normalizzati, quasi intoccabili. Ed è forse per questo che, in Italia, la sugar tax ha fatto fatica a vedere la luce. Pur essendo stata approvata già con la Legge di Bilancio del 2020, la sua entrata in vigore è slittata di anno in anno, sotto la spinta di ragioni economiche, pressioni industriali e una certa prudenza politica. Al momento, la data prevista è il 1° luglio 2025. Le aliquote saranno inizialmente ridotte: 5 euro per ettolitro sui prodotti finiti, 13 centesimi al chilo per quelli da diluire. Un'introduzione soft, che lascia spazio a un periodo di assestamento.

Critiche non sono mancate. C'è chi sottolinea l'effetto regressivo della tassa, che colpisce soprattutto i redditi più bassi. Altri temono ricadute sull'industria alimentare e sull'occupazione. Ma se ci si ferma un momento, la vera questione è un'altra: vogliamo davvero che lo zucchero resti un problema strutturale della nostra dieta, senza strumenti concreti per contenerlo?

La sugar tax non è una bacchetta magica. Funziona solo se accompagnata da educazione alimentare, etichette trasparenti, promozione attiva di scelte consapevoli. Ma può essere un primo passo. E per chi lavora in ambito sanitario – come i farmacisti – è importante riconoscerne il valore potenziale: non come penalità, ma come leva di salute pubblica.

Far parte di questo cambiamento significa anche essere pronti a spiegarlo, con competenza e spirito critico, a chi entra in farmacia e si chiede perché una lattina costi più di prima.

Come cambieranno i prezzi al dettaglio

L'imposta iniziale sarà di 5 centesimi di euro per litro per le bibite zuccherate e di 13 centesimi al chilogrammo per i prodotti da diluire, come i concentrati in polvere. Dal 2026, queste aliquote raddoppieranno rispettivamente a 10 e 25 centesimi.

Sebbene la tassa sia applicata ai produttori, è probabile che l'aumento venga trasferito ai consumatori attraverso un incremento dei prezzi al dettaglio. Secondo stime del settore, questo potrebbe tradursi in un aumento dei prezzi fino al 25% per alcune categorie di prodotti, tra cui succhi, bibite analcoliche, energy drink, acque con vitamine, bevande vegetali, tè e latte pastorizzato.

Ad esempio, una bottiglia di una nota bevanda da 1,5 litri, venduta a circa 1,79 €, potrebbe salire salendo a circa 1,86 €.

Nel 2026, con l'aliquota raddoppiata, il prezzo potrebbe aumentare di ulteriori 7,5 centesimi, raggiungendo circa 1,93€.

Per i prodotti da diluire, come i concentrati in polvere, l'imposta sarà di 13 centesimi al chilogrammo nel primo anno, salendo a 25 centesimi nel 2026. Questo si tradurrà in aumenti di prezzo proporzionali al contenuto di zucchero e al formato del prodotto.



di **Matteo Giumà**
Farmacista e founder del progetto NaturAlleata

Morfologia del tessuto adiposo nei pazienti obesi

Non solo una riserva di grasso: il tessuto adiposo è oggi considerato un potente organo endocrino, centrale per il metabolismo e la prevenzione delle patologie croniche. Conoscerlo è fondamentale anche per il farmacista.

Negli ultimi anni, la ricerca ha rivoluzionato la nostra visione del tessuto adiposo, riconoscendolo non più soltanto come un deposito di grasso, ma come un vero e proprio organo endocrino, capace di svolgere funzioni complesse e determinanti per il metabolismo e la salute generale. È sorprendente pensare come una componente del nostro organismo, troppo spesso demonizzata, possa rivelarsi invece uno snodo chiave nella prevenzione e nella gestione di condizioni come l'obesità e la sindrome metabolica. Il tessuto adiposo, infatti, non si limita a fungere da riserva energetica. La sua funzione di deposito di trigliceridi durante i periodi di surplus calorico è solo la punta dell'iceberg. In realtà, il tessuto adiposo produce e secerne ormoni e citochine – come leptina, adiponectina e resistina – che

regolano l'appetito, il metabolismo dei lipidi e dei carboidrati, oltre a influenzare direttamente la risposta infiammatoria dell'organismo. Agisce come isolante termico, protegge gli organi vitali da eventuali traumi e gioca un ruolo cruciale nella modulazione della sensibilità insulinica, contribuendo a mantenere l'omeostasi metabolica.

Le tipologie del tessuto adiposo

Tuttavia, parlare genericamente di "grasso" rischia di banalizzare una realtà molto più articolata. Il tessuto adiposo, infatti, si distingue in differenti tipologie, ciascuna con funzioni specifiche e caratteristiche uniche. Il tessuto adiposo bianco è quello maggiormente coinvolto nell'accumulo di energia e nella secrezione di alcuni ormoni regolatori dell'appetito.



Al contrario, il tessuto adiposo bruno si specializza nella produzione di calore attraverso la termogenesi, un processo che si attiva soprattutto in risposta alle basse temperature. A questa classificazione si aggiunge il tessuto adiposo beige, una forma "ibrida" che può emergere dal tessuto bianco sotto particolari stimoli, condividendo molte proprietà con il grasso bruno, inclusa la capacità di aumentare il dispendio energetico. Non bisogna poi dimenticare che anche la localizzazione del grasso conta: si distingue tra grasso sottocutaneo, posto immediatamente sotto la pelle, e grasso omentale, concentrato a livello addominale, il quale ha una maggiore correlazione con il rischio cardiovascolare e metabolico. Un aspetto affascinante è la plasticità del tessuto adiposo. In risposta a determinati stimoli fisiologici o ambientali, le cellule

adipose possono modificare il loro assetto genetico e funzionale, trasformando il grasso bianco in bruno o beige. Questa capacità di riconversione rappresenta una straordinaria opportunità terapeutica per contrastare l'obesità e migliorare la salute metabolica.

Il tessuto adiposo bruno (BAT, Brown Adipose Tissue), in particolare, sta attirando crescente interesse da parte della comunità scientifica per il suo ruolo nel metabolismo energetico. Le cellule brune, ricche di mitocondri e della proteina UCP1, sono in grado di bruciare calorie per produrre calore, piuttosto che immagazzinarle sotto forma di grasso. Questa caratteristica apre prospettive interessanti per lo sviluppo di strategie terapeutiche mirate all'attivazione del BAT, finalizzate ad aumentare il dispendio calorico in modo naturale ed efficace.

Oltre a incrementare il consumo energetico, il tessuto adiposo bruno ha effetti positivi sulla regolazione del metabolismo glucidico e lipidico.

Studi recenti suggeriscono che un'attività elevata del BAT può migliorare la sensibilità all'insulina, favorire l'assorbimento del glucosio e promuovere la combustione dei grassi, riducendo così il rischio di sviluppare diabete di tipo 2 e altri disturbi metabolici.

Non è trascurabile nemmeno il ruolo endocrino del BAT, che rilascia molecole in grado di migliorare il profilo lipidico e favorire uno stato metabolico più efficiente e sano. In quest'ottica, la ricerca sta puntando su strategie per stimolare il BAT, tra cui l'esposizione al freddo, l'attività fisica regolare, l'alimentazione mirata e l'uso di alcune molecole o integratori che potrebbero promuoverne l'attività.

Morfologia del tessuto adiposo



Se il grasso si infiamma

Tuttavia, prima di parlare di interventi, è fondamentale comprendere un altro aspetto chiave: l'infiammazione cronica del tessuto adiposo.

L'obesità induce l'ipertrofia degli adipociti, favorendo l'infiltrazione di macrofagi e l'attivazione di processi infiammatori che a lungo termine compromettono la funzionalità metabolica del tessuto stesso, facilitando l'insorgenza di insulino-resistenza e diabete.

Per di più, la fibrosi del tessuto adiposo, dovuta a un eccessivo deposito di collagene nella matrice extracellulare, aggrava questa situazione, rendendo il tessuto rigido, alterando la sua funzione e alimentando ulteriormente l'infiammazione cronica.

Il bello è che molte di queste alterazioni sono reversibili. Una perdita di peso significativa può ridurre l'infiltrazione macrofagica, migliorare l'infiammazione e favorire il ripristino di una normale funzionalità metabolica.

Strategie pratiche

Potenziare il metabolismo attraverso il tessuto adiposo è quindi possibile.

E qui entra in gioco il farmacista, che nel percorso di counseling può avere un ruolo chiave nell'accompagnare il paziente verso strategie personalizzate per modificare il proprio metabolismo attraverso stili di vita appropriati. Interventi come l'esposizione controllata al freddo, l'incremento dell'attività fisica, l'adozione di una dieta equilibrata e antinfiammatoria, il supporto a un sonno regolare e di qualità e la gestione dello stress psicofisico possono tutti concorrere all'attivazione del tessuto adiposo bruno, migliorando significativamente il profilo metabolico del paziente.

Non meno importante è la valutazione dell'opportunità di integrare specifici nutrienti, come L-carnitina o curcumina, sempre sotto il controllo di un professionista sanitario.

In conclusione, la nuova frontiera della gestione dell'obesità e della salute metabolica passa attraverso una rinnovata attenzione al tessuto adiposo. Conoscere e saper intervenire sui suoi meccanismi di funzionamento non è più solo una curiosità accademica, ma diventa una competenza imprescindibile per il farmacista moderno, chiamato a essere parte attiva nella prevenzione e nella promozione della salute.

Integratori per il supporto del tessuto adiposo bruno

Diversi integratori sono stati studiati per il loro potenziale effetto nell'attivare o sostenere il metabolismo del tessuto adiposo bruno. Pur non rappresentando soluzioni miracolose, alcune sostanze possono rientrare in un approccio integrato volto a migliorare la salute metabolica. Tra le molecole più interessanti troviamo la L-carnitina, un aminoacido coinvolto nel trasporto degli acidi grassi all'interno dei mitocondri, dove vengono convertiti in energia. Alcuni studi suggeriscono che livelli adeguati di carnitina possano ottimizzare il consumo energetico cellulare, supportando indirettamente anche l'attività del BAT.

Anche la curcumina si sta facendo strada nella ricerca grazie alle sue proprietà antinfiammatorie. Mantenere sotto controllo l'infiammazione cronica è infatti un elemento fondamentale per preservare la funzionalità del tessuto adiposo e favorire un metabolismo più efficiente.

Tra gli alimenti funzionali, il tè verde e la capsaicina dei peperoncini sono stati associati a una lieve stimolazione della termogenesi. Le catechine presenti nel tè verde e la capsaicina sembrano in grado di aumentare il dispendio energetico, anche se l'effetto in termini clinici resta ancora oggetto di studio.

E SE NON DIPENDESSE SOLO DA TE?

GESTIONE DEL PESO* CON CONTROLLO GLICEMICO**

- *Akkermansia muciniphila* MucT™ pastorizzato
- Tecnologia brevettata
- Sicurezza e tollerabilità approvate da EFSA
- 1 compressa al giorno

Il postbiotico di nuova generazione



CON IL SUPPORTO DI

 **Metagenics**



UTIFAR
Unione Teorica Italiana Farmacisti

**EVENTO
ECM**



R..Estate con Utifar ²⁰²⁵

La formazione
in luoghi meravigliosi

Sono aperte le iscrizioni al soggiorno estivo in Sardegna, torneremo allo splendido **Forte Village**, al suo comfort e ospitalità, saranno giorni sereni all'insegna della condivisione e della crescita professionale in uno dei luoghi più belli d'Italia.

Corso Ecm

Nuova "Convenzione": Le norme della nuova farmacia

Relatore: Alberto D'Ercole, Direttore Generale Federfarma

Forte Village Resort

Santa Margherita
di Pula

**22 | 28
giugno**

Per iscrizioni
e programma,
inquadra il Qrcode
o vai sul sito Utifar



il costo sarà totalmente detraibile!



AGGIORNAMENTI SUL SITO WWW.UTIFAR.IT, STAY TUNED!

di Alessandro Fornaro,
giornalista e farmacista**Leggi
l'articolo**

Curcumina e metabolismo: nuove prospettive dalla letteratura

La ricerca scientifica sull'integrazione alimentare si arricchisce continuamente di nuove evidenze.

Un recente studio si è focalizzato su un tema particolarmente intrigante nel contrasto all'obesità e alle malattie metaboliche in generale: il potenziale della supplementazione di curcuminoidi.

I risultati sono promettenti e aprono scenari interessanti per il farmacista, sempre più punto di riferimento nella consulenza su integrazione e benessere metabolico.

Una recente revisione scientifica, intitolata "The Effects of Curcuminoids Supplementation on Serum Adipokines: An Umbrella Review of Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials", pubblicata su *Phytotherapy Research* (Bahrami et al., 2025), ha acceso i riflettori su una nuova potenziale applicazione clinica della curcumina: il miglioramento del profilo delle adipochine, molecole chiave nella regolazione del metabolismo energetico e della risposta infiammatoria.

Prima di entrare nel dettaglio dei risultati, è importante soffermarsi su cosa siano le adipochine e quale ruolo svolgano nel mantenimento della salute metabolica.

Curcumina e metabolismo

Le adipochine: il linguaggio segreto del tessuto adiposo

Oggi il tessuto adiposo è riconosciuto come un vero e proprio organo endocrino, capace di dialogare con numerosi altri distretti corporei attraverso la produzione di sostanze bioattive: le adipochine (o adipocitochine).

Queste proteine funzionano come veri e propri messaggeri chimici, regolando funzioni vitali che vanno ben oltre la semplice gestione delle riserve energetiche.

Le adipochine partecipano al controllo del metabolismo glucidico e lipidico, modulano la sensibilità all'insulina, influenzano la risposta infiammatoria sistemica e regolano il bilancio energetico, incidendo anche sulla percezione della fame e della sazietà.

Tra le più studiate, l'adiponectina si distingue per la sua capacità di migliorare la sensibilità insulinica e contrastare l'infiammazione, esercitando un effetto protettivo contro il diabete di tipo 2, la steatosi epatica non alcolica e le malattie cardiovascolari.

La leptina, invece, svolge un ruolo fondamentale nel controllo dell'appetito, inviando segnali al cervello sulla quantità di energia disponibile e modulando il dispendio energetico. Tuttavia, nei soggetti obesi, il meccanismo di azione della leptina può risultare compromesso, instaurando un circolo vizioso di iperfagia e aumento ponderale. In condizioni fisiologiche, il tessuto adiposo mantiene un equilibrio armonioso nella secrezione delle adipochine. Quando questo equilibrio si altera, come avviene nell'obesità viscerale, si instaura una disfunzione adipocitaria che favorisce la produzione di molecole pro-infiammatorie e insulino-resistenti, aggravando così la compromissione metabolica.

I risultati della metanalisi: la curcumina come modulatore delle adipochine

Nel loro lavoro, Bahrami e colleghi hanno analizzato i dati di numerose metanalisi sull'argomento per valutare l'effetto della supplementazione di curcuminoidi sui livelli sierici di adiponectina e leptina. I risultati sono chiari: l'assunzione di curcumina è stata associata a un aumento significativo dei livelli sierici di adiponectina (SMD: 0.9; IC 95%: 0.4-1.3; $p < 0.001$), un dato clinicamente rilevante e supportato da una qualità dell'evidenza giudicata moderata.

Questo incremento di adiponectina è particolarmente promettente, poiché suggerisce che la curcumina possa potenziare la protezione metabolica endogena, migliorando l'efficienza del metabolismo dei carboidrati e dei lipidi e contribuendo a ridurre l'infiammazione cronica di basso grado.

Diversamente, per quanto riguarda la leptina, la metanalisi non ha riscontrato cambiamenti significativi nei livelli sierici dopo la supplementazione. Un dato che può essere interpretato favorevolmente: la curcumina, pur intervenendo sul miglioramento del metabolismo, non altera i delicati meccanismi centrali di regolazione dell'appetito, mantenendo così un profilo di sicurezza metabolica.

Implicazioni per il consiglio in farmacia

Per il farmacista, questi dati rappresentano un'importante occasione di aggiornamento e riflessione. Infatti, i risultati indicano che l'integrazione a base di curcuminoidi, già conosciuta per i suoi effetti antiossidanti e antinfiammatori, si arricchisce di una nuova valenza: quella di modulatore metabolico, attraverso l'incremento selettivo delle adipochine benefiche.

In soggetti sovrappeso, prediabetici o con sindrome metabolica, promuovere un aumento dell'adiponectina potrebbe rappresentare una strategia preventiva efficace, capace di supportare il metabolismo e ridurre il rischio di evoluzione verso forme patologiche più gravi.

Alla luce della metanalisi di Bahrami et al., si delinea un quadro in cui la curcumina emerge non solo come potente alleato contro l'infiammazione, ma anche come prezioso supporto nella gestione dell'equilibrio metabolico.

Per il farmacista che voglia proporre strategie di integrazione fondate su solide evidenze scientifiche, comprendere il ruolo delle adipochine e l'effetto della curcumina su di esse rappresenta un valore aggiunto nella pratica quotidiana. L'integrazione con curcuminoidi si conferma dunque un'opzione interessante per sostenere il benessere metabolico, agendo positivamente su un target molecolare di crescente interesse clinico.

Un'ulteriore conferma di come l'approccio naturale, quando supportato da una solida base scientifica, possa integrarsi efficacemente nella pratica farmacologica moderna.



Giubileo Botanicals

Composti Naturali per il Benessere

"Dalle evidenze scientifiche al corretto impiego dei fitoterapici."

Dottorssa Elisa Giubileo



Speciale Pesoforma:
Ritrova il tuo peso forma con un aiuto dalla natura per stimolare il metabolismo e controllare il senso di fame.

La linea Giubileo Botanicals, nata nel 2018, è il risultato di anni di ricerca e sperimentazione a partire dal problema di salute della persona con un approccio fitoterapico Evidence-Based!

Nei composti naturali della linea Giubileo Botanicals è presente il FITOCOMPLESSO di PIÙ PIANTE nella sua totalità per consentire massima EFFICACIA e SICUREZZA.

L'ottimo rapporto qualità costo, garantisce la Fidelizzazione del paziente e la compliance corretta.

Si avvicina l'estate questo mese consigliamo la linea: PESO, MICROCIRCOLAZIONE E RITENZIONE IDRICA

**FUCUS GIUBILEO
COMPOSTO 2001**
Con fucus e gymnema sylvestre, utili per lo STIMOLO DEL METABOLISMO ED EQUILIBRIO DEL PESO CORPOREO, con carciofo e arancio amaro.
25 giorni di trattamento

**CANNELLA GIUBILEO
COMPOSTO 1511**
Con gymnema, utile per il CONTROLLO DEL SENSO DI FAME e favorire il METABOLISMO DI CARBOIDRATI E DEI LIPIDI; con cannella e barbab.
25 giorni di trattamento

**CENTELLA GIUBILEO
COMPOSTO 1402**
Con vite rossa, centella e rusco, utili per la FUNZIONALITÀ DEL MICROCIRCOLO (pesantezza delle gambe).
25 giorni di trattamento

**ANANAS GIUBILEO
COMPOSTO 1504**
Con ananas e centella, utili per il CONTRASTO DEGLI INESTETISMI DELLA CELLULITE; con ipocastano.
25 giorni di trattamento

**BETULLA GIUBILEO
COMPOSTO 1503**
Con betulla, meliloto e orthosiphon, utili per il DRENAGGIO DEI LIQUIDI CORPOREI.
25 giorni di trattamento

**RUSCO GIUBILEO
COMPOSTO 1401**
Con rusco e amamelide, utili per favorire la FUNZIONALITÀ DEL PLESSO EMORROIDARIO; con centella e elicriso.

10 LINEE PER OGNI ESIGENZA DI SALUTE

- PELLE, CAPELLI E UNGHIE
- ENERGIA E SOSTEGNO
- PESO, MICROCIRCOLAZIONE E RITENZIONE IDRICA
- SONNO E STRESS
- ARTICOLAZIONI
- CARDIOVASCOLARE
- OCCHI E VISTA
- UOMO & DONNA
- VIE RESPIRATORIE
- STOMACO, INTESTINO E FEGATO

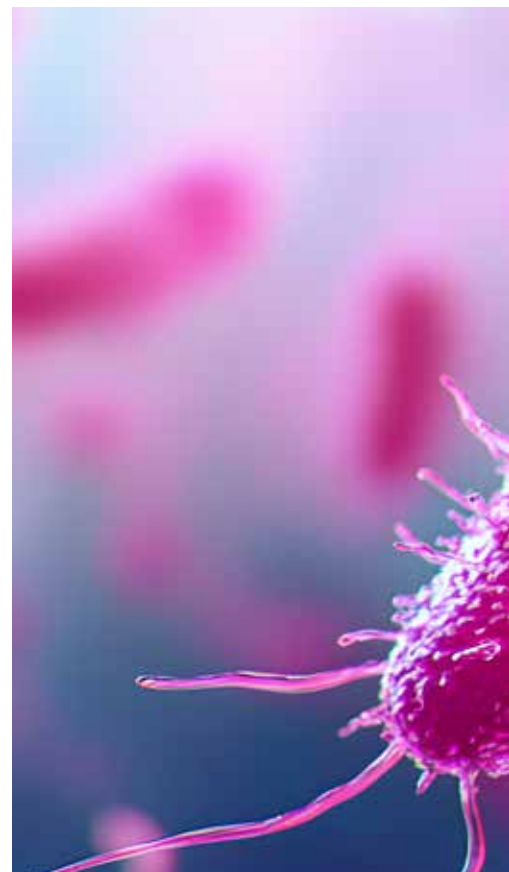


Siamo presenti nelle **FARMACIE**: chiedi al tuo grossista, o contattaci a info@giubileobotanicals.com

giubileobotanicals.com



Rivoluzione nel controllo glicemico e nella gestione del peso: **Akkermansia muciniphila pastorizzato**



Akkermansia muciniphila è un batterio che vive nel nostro intestino e ci accompagna nel corso della nostra vita fin dai primi giorni, quando colonizza il nostro intestino e dove si sviluppa grazie ai prebiotici oligosaccaridi del latte materno (HMO), sostanze fortemente nutritive che provengono dal latte materno. Akkermansia cresce poi in abbondanza fino a costituire il 3-5% del nostro microbiota batterico. Una percentuale rilevante, che talvolta si riduce drasticamente fino a scomparire del tutto in una

percentuale di soggetti. I ricercatori hanno potuto verificare una minore presenza di Akkermansia in numerose condizioni patologiche del tratto gastrointestinale, come nelle malattie infiammatorie croniche e in dismetabolismi di tipo glucidico e lipidico, in particolare resistenza all'insulina, diabete di tipo 2 e obesità. Akkermansia muciniphila è un batterio anaerobio, ossia che non sopravvive a contatto con l'ossigeno, ma grazie alla pastorizzazione se ne può sfruttare il potenziale.



Infatti il **postbiotico Akkermansia muciniphila pastorizzato è davvero molto interessante per tutte quelle alterazioni metaboliche che spesso chiamiamo "pre-diabete", dove si instaura una intolleranza al glucosio con sviluppo di resistenza all'insulina.**

La sindrome metabolica, associata all'aumento della circonferenza vita, alterazioni della glicemia e del colesterolo HDL (quello buono), a trigliceridi aumentati e a ipertensione (indicazione di qualche parametro), e il pre-diabete sono un'area di intervento

fondamentale perché molto spesso queste forme dismetaboliche pre-patologiche sono silenti e il soggetto tende a sottovalutare il suo rischio effettivo per la salute.

Oggi più che mai la sindrome metabolica e il diabete sono problematiche di salute che riguardano fasce sempre più ampie della popolazione: in Italia 1 individuo su 4 ha la sindrome metabolica.

Per questo motivo l'aspetto della prevenzione attiva attraverso l'informazione, il monitoraggio e gli interventi sugli stili di vita

diventano ambiti operativi dove noi farmacisti possiamo intervenire in modo efficace facendo la differenza.

Si è scoperto che attraverso assi specifici il microbiota è in grado di influenzare l'umore, il senso di sazietà e appetito e il metabolismo influenzando l'innescò e la progressione di patologie come la NAFLD.

Nel 2019 sono stati pubblicati su Nature Medicine i risultati di uno studio su 40 volontari che hanno assunto Akkermansia muciniphila viva, pastorizzata o placebo. Nello studio, durato 3 mesi si è osservato un miglioramento statisticamente significativo di numerosi parametri metabolici, come il peso, l'insulinemia, i livelli di colesterolo e parametri infiammatori come le LPS plasmatiche, senza effetti indesiderati di particolare rilevanza.

Nello studio Akkermansia pastorizzato era più efficace perché la pastorizzazione rende più accessibili le molecole di segnale associate al batterio. il postbiotico di seconda generazione Akkermansia muciniphila pastorizzato, ha superato i necessari studi sulla sicurezza e tollerabilità e ha ottenuto, da parte di EFSA (Ente europeo di Sicurezza Alimentare), lo status di "Novel Food" e l'autorizzazione all'utilizzo nel consumo umano fino ad un massimo di 34 miliardi di cellule/dose nell'adulto.

Cani et al. Nature Medicine, 2019, Volume 25, 1030-1036