

LA BILANCIA SOTTO ATTACCO



di **Marta Franchini**,
Divisione scientifica Phyto Garda

L'obesità rappresenta una vera e propria emergenza medica a livello mondiale ed epidemiologicamente in costante crescita. Un po' di stime alla mano: a livello globale, ci sono circa 2,3 miliardi di adulti sovrappeso e 700 milioni di soggetti obesi; l'obesità è il quinto più importante fattore di rischio di mortalità globale e solo in Italia si stima che colpisca all'incirca il 40% della popolazione.

Anche l'obesità infantile è un grande problema di salute pubblica: i risultati del Sistema di Sorveglianza nazionale "Okkio alla salute", promosso dal Ministero della Salute, indicano che la campagna di sensibilizzazione a questa patologia nei più piccoli funziona, con una riduzione del 13% dell'obesità infantile italiana in 10 anni, pur restando l'Italia un fanalino di coda rispetto ad altri Paesi. Il sovrappeso e l'obesità sono

quindi una vera e propria pandemia, complice un'alimentazione ricca di un alto consumo di carboidrati raffinati e bevande zuccherate. L'etiologia è complessa ma può essere riassunta in tre cause principali: (a) alimentazione scorretta e bilancio calorico positivo per abuso di alimenti ad alto valore energetico; (b) ridotto dispendio energetico per sedentarietà e (c) predisposizione familiare. L'obesità è un problema che molto spesso viene vissuto più come disagio sociale o inestetismo che come patologia rischiosa, non capendo le possibili conseguenze che può avere in ambito sanitario. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha coniato il termine "Globesity" per sottolineare la grave minaccia mondiale per la salute pubblica rappresentata da questa patologia. L'obesità predispone infatti a malattie metaboliche (come diabete di tipo II, ipertensione e sindrome metabolica), cardiovascolari (ictus, infarto del miocardio), gastrointestinali (reflusso, pancreatite o epatopatie), respiratorie, oncologiche, osteoarticolari e psicologiche (depressione, bassa autostima).

La fisiopatologia del sovrappeso riguarda il tessuto adiposo: una dieta ad alto contenuto calorico promuove iperplasia e ipertrofia degli adipociti. Queste cellule aumentano di dimensione e subentra una situazione di ipossia tissutale; nel frattempo, aumenta la componente infiammatoria. Il tessuto adiposo produce molecole di tipo ormonale (Adipochine), in grado di regolare l'attività di cellule e tessuti di vari distretti (SNC, pancreas, endotelio, sistema immunitario, reni). Un'altra caratteristica degli adipociti ipertrofici è la scarsa sensibilità all'insulina con conseguenti alterazioni del metabolismo del glucosio. Non a caso, obesità e diabete sono molto spesso correlate: si stima che il 44% dei casi di diabete di tipo II siano attribuibili proprio ai chili di troppo. La complessa patogenesi dell'obesità indica la necessità di diverse strategie di intervento per affrontare questo problema. Le parole d'ordine sono "bilancia sotto attacco" e promozione di uno stile di vita ed abitudini alimentari salutari, da affiancare nei casi più gravi anche a trattamenti farmacologici prescritti dal medico. Nel consiglio al banco, possiamo trovare degli alleati nella lotta ai chili di troppo in alcuni rimedi fitoterapici, nei fermenti lattici e negli Omega-3.

ERBE OFFICINALI CONTRO IL SOVRAPPESO

Esistono diverse tipologie di rimedi antiobesità. La famiglia dei "rimedi termogenici" prevede l'utilizzo di piante in grado di aumentare la velocità del metabolismo, ridurre il senso di fame ed aumentare l'utilizzo delle riserve di grasso corporeo. Aumentando i processi termogenici, i grassi vengono bruciati e si favorisce il calo ponderale. In questo gruppo, la pianta più studiata per gli effetti sull'obesità e per le proprietà antiossidanti è la *Camellia Sinensis*. Nota anche come **Tè verde**, ha dimostrato in diversi studi di ridurre il peso corporeo fino al 16%. Tian et al. hanno pubblicato un articolo nel 2013 in cui gli estratti fitochimici del tè verde hanno dimostrato di diminuire l'accumulo adiposo fino al 40% rispetto al gruppo controllo. Un altro studio ha evidenziato che l'effetto antiobesità non era solo delle foglie ma anche della buccia dei frutti, considerata da sempre uno scarto agricolo: in un modello preclinico, la somministrazione di un estratto della buccia di frutto aveva diminuito in modo significativo il peso corporeo (di circa il 25%) e i cuscinetti adiposi bianchi (di circa il 74%) rispetto al controllo. Diversi meccanismi d'azione nel controllo del peso sono stati riportati per il Tè verde: fra gli altri, inibizione della lipasi pancreatica, riduzione dell'appetito, down-regulation dell'adipogenesi, aumento della termogenesi e sostegno del metabolismo lipidico. I principali responsabili dell'azione antiobesità sarebbero le Catechine contenute in questa pianta e, in particolare, l'Epigallocatechina 3-gallato. Un numero crescente di studi ha dimostrato che il Tè verde ha effetti benefici anche sui disordini metabolici associati all'obesità come infiammazione, sindrome metabolica, diabete di tipo II, iperlipemie e malattie cardiovascolari. Anche il **Caffè verde** (*Coffea arabica* L.) è una pianta rinomata per le proprietà dimagranti. Il Caffè verde deriva da semi di caffè essiccati anziché torrefatti: in questo modo, oltre al caratteristico colore, questi chicchi mantengono un alto contenuto in acidi clorogenici e una bassa quantità di caffeina. Questa pianta è utile per le proprietà antiossidanti, stimola la lipolisi e favorisce il calo ponderale. Uno studio pubblicato nel 2016 ha dimostrato che topi obesi che ricevevano vari dosaggi di un estratto di Caffè verde riducevano significativamente il peso corporeo e il tessuto

adiposo bianco. Migliora anche il metabolismo riducendo il livello di glicemia. Il meccanismo coinvolto sembra essere la regolazione dell'adipogenesi e di due proteine coinvolte nel processo di lipolisi, in particolare Adiponectina e Leptina. I "prodotti chelanti" sono un'altra classe di rimedi antiobesità: in questo caso, si contrasta l'assorbimento dei carboidrati e/o dei grassi impedendo la trasformazione degli amidi in zuccheri e la conseguente conversione in grassi di deposito. Quindi, hanno anche un effetto ipoglicemizzante. Fra questi rimedi, troviamo il **fagiolo comune** (*Phaseolus vulgaris*), considerato un'importante fonte di proteine. L'effetto dimagrante è stato confermato in diversi studi: uno di questi, pubblicato nel 2012 da un gruppo cinese, ha riportato che il consumo di fagioli comuni nei topi è stato in grado di ridurre il peso corporeo attraverso il calo della concentrazione di Leptina nel plasma. Un meccanismo riportato in letteratura per *Phaseolus vulgaris* si basa proprio sull'inibizione dell'enzima alfa-amilasi, responsabile della scissione dei carboidrati complessi in zuccheri semplici. Oltre all'effetto antiobesità, sono stati segnalati anche una modulazione dei fattori di rischio cardiovascolare e un miglioramento dei marker infiammatori. I "prodotti sazianti" sono invece polisaccaridi che nello stomaco formano una gelatina e favoriscono così il senso di sazietà. Perché agiscano in maniera efficace, devono essere assunti con molta acqua perché il loro volume aumenta proprio quando vengono sciolti in un liquido. Oltre a ridurre la fame, riducono l'assorbimento degli zuccheri e sono quindi efficaci su più fronti. Di questa famiglia fanno parte le **fibre solubili prebiotiche**, utili anche per regolarizzare il transito intestinale. Le fibre prebiotiche hanno dimostrato di migliorare i parametri fisici, biochimici e metabolici correlati all'obesità e molti studi sono disponibili in letteratura a prova di questa efficacia. Le fibre prebiotiche hanno ridotto l'adiposità e migliorato la salute metabolica in modelli preclinici. Diversi studi clinici confermano l'efficacia sulla regolazione dell'appetito e sui benefici metabolici anche nell'uomo. Altri prodotti di consiglio che possono essere utilizzati nel sovrappeso e nell'obesità sono "i depurativi" ed "i drenanti". I depurativi sostengo-

no il metabolismo favorendo il processo di eliminazione delle scorie e delle tossine. Un alleato depurativo è il **Tarassaco** (*Taraxacum officinale*), pianta rinomata per le proprietà detossificanti, antidiabetiche, coleretiche e diuretiche. Uno studio del 2013 ha evidenziato anche un'azione antiobesità per questa pianta depurativa: l'estratto di Tarassaco è stato in grado di diminuire il peso corporeo di topi obesi rispetto al controllo e l'effetto era dose-dipendente (più il dosaggio dell'estratto era alto, più l'effetto dimagrante era accentuato). Il principale meccanismo coinvolto nell'effetto antiobesità sembra l'inibizione della lipasi pancreatica, come confermato da studi preliminari in vitro e in vivo. Un depurativo che gode anche di proprietà dimagranti è l'**Aloe** (*Aloe Barbadensis*).

Misawa et al. hanno pubblicato uno studio pre-clinico nel 2012 dove viene evidenziato proprio questo effetto antiobesità: gli autori sottolineano una modesta riduzione corporea ma una riduzione statisticamente significativa del grasso sottocutaneo e del peso viscerale rispetto al controllo in ratti obesi somministrati con una polvere di gel di Aloe vera.

Questa pianta sembra migliorare le concentrazioni di glucosio nel sangue, stimolare il dispendio energetico e regolare i livelli di espressione dei geni epatici che codificano gli enzimi lipogenici. I drenanti aiutano invece a sgonfiare agendo sulla ritenzione idrica ed eliminando attraverso la diuresi i liquidi in eccesso. L'alleato fitoterapico, in questo caso, potrebbe essere l'**Ortosiphon** o **Tè di Giava**.

CONSIGLI INTEGRATI

Non sono rimedi fitoterapici ma rappresentano degli utili consigli per l'equilibrio ponderale: stiamo parlando di Fermenti lattici ed Omega-3. La disbiosi intestinale è stata correlata all'incidenza di sovrappeso e obesità: diversi studi hanno dimostrato che la flora intestinale di soggetti obesi è caratterizzata da una composizione diversa rispetto ai soggetti normopeso e studi svolti in modelli murini hanno evidenziato come topi privati del microbiota intestinale aumentassero in modo statisticamente significativo il proprio peso. La flora intestinale è implicata in molte azioni, fra cui la sintesi di macronutrienti

e la modulazione dell'assorbimento di sostanze; gioca un ruolo importante nella raccolta, nell'immagazzinamento e nell'utilizzo dell'energia derivante dall'alimentazione. Ancora non si sa se questo sbilanciamento della flora intestinale sia attribuibile direttamente all'obesità oppure sia una conseguenza degli stessi fattori che la determinano; in entrambi i casi, l'integrazione con **fermenti lattici** è un ottimo consiglio per ripristinare lo stato di eubiosi nell'individuo obeso e migliorare l'outcome di regimi alimentari ipocalorici.

Anche gli **Omega-3** si sono rivelati efficaci nel dimagrimento: un'integrazione costante ha dimostrato di aumentare la massa magra (aumentando la vasodilatazione, aumenta l'afflusso di sangue ai tessuti e la quantità di macronutrienti che il muscolo può sfruttare per produrre energia), di diminuire l'indice di massa corporea, il girovita e la circonferenza dei fianchi e di ridurre l'appetito. Bisogna considerare inoltre che l'obesità è una patologia su base infiammatoria per cui gli Omega-3 si rivelano utili anche per contrastare i processi infiammatori. Tante possibilità di consiglio, quindi, per aiutare le persone in sovrappeso e obese nel difficile e travagliato percorso del dimagrimento.

Bibliografia

- Cerdó T, García-Santos JA, G Bermúdez M, Campoy C. *The Role of Probiotics and Prebiotics in the Prevention and Treatment of Obesity. Nutrients.* 2019 Mar 15;11(3). pii: E635.
- Ejtahed HS, Soroush AR, Siadat SD, Hoseini-Tavassol Z, Larijani B, Hasani-Ranjbar S. *Targeting obesity management through gut microbiota modulation by herbal products: A systematic review. Complement Ther Med.* 2019 Feb;42: 184-204.
- Bianchi F, Duque ALRF, Saad SMI, Sivieri K. *Gut microbiome approaches to treat obesity in humans. Appl Microbiol Biotechnol.* 2019 Feb;103(3):1081-1094.
- Cornejo-Pareja I, Muñoz-Garach A, Clemente-Postigo M, Tinahones FJ. *Importance of gut microbiota in obesity. Eur J Clin Nutr.* 2018 Nov 28.
- Nicolucci AC, Hume MP, Martínez I, Mayengbam S, Walter J, Reimer RA. *Prebiotics Reduce Body Fat and Alter Intestinal Microbiota in Children Who Are Overweight or With Obesity. Gastroenterology.* 2017 Sep;153(3):711-722.
- Choi BK, Park SB, Lee DR, Lee HJ, Jin YY, Yang SH, Suh JW. *Green coffee bean extract improves obesity by decreasing body fat in high-fat diet-induced obese mice. Asian Pac J Trop Med.* 2016 Jul;9(7):635-43.
- Gamboa-Gómez CI, Rocha-Guzmán NE, Gallegos-Infante JA, Moreno-Jiménez MR, Vázquez-Cabral BD, González-Laredo RF. *Plants with potential use on obesity and its complications. EXCLI J.* 2015 Jul 9; 14:809-31.
- Song SJ, Choi S, Park T. *Decaffeinated green coffee bean extract attenuates diet-induced obesity and insulin resistance in mice. Evid Based Complement Alternat Med.* 2014; 2014:718379.

REGISTRO DI ENTRATA E USCITA STUPEFACENTI BUONI ACQUISTO



Normative vigenti e massima semplicità in sole 50 pagine. L'invio del registro e del bollettario è gratuito per i soci che ne fanno richiesta a Utifar

REGISTRI E BOLLETTARI UTIFAR

Per l'acquisto contattare la segreteria di Utifar al numero 0270608367