

Progetto ASCO Alimenti funzionali

Enzo Ubaldi

Area Gastroenterologica, SIMG



Sezione "Alimenti funzionali" nel portale ASCO

L'attivazione sul portale ASCO della nuova sezione dal titolo "Alimenti Funzionali" può creare qualche iniziale perplessità e alcuni dubbi sulla rilevanza e sull'utilità di questo argomento per la Medicina Generale. Cercheremo di spiegare i motivi che hanno portato a questa scelta e la sfida raccolta dall'Area Gastroenterologica della SIMG per la realizzazione e lo sviluppo di questa nuova sezione nella speranza di riuscire a dare agli utenti maggiori informazioni e strumenti utili alla professione medica ed alla relazione con i propri pazienti.

Dall'inizio del ventunesimo secolo stiamo assistendo ad un continuo aumento dell'aspettativa di vita e, contemporaneamente, ad una maggiore attenzione alla qualità della vita. L'alimentazione ha da sempre rappresentato un aspetto rilevante nella vita dell'uomo e le recenti acquisizioni scientifiche sulla relazione tra dieta e alcune malattie hanno aperto la strada a nuove prospettive e nuove applicazioni in campo alimentare.

Risulta sempre più evidente come il cibo non sia necessario solamente per lo sviluppo, la crescita e il mantenimento dell'organismo, ma come svolga un ruolo chiave per determinare la qualità di vita e il benessere psico-

fisico¹. Quello che oggi viene universalmente richiesto, nei Paesi occidentali, non è solo vivere più a lungo, ma vivere in salute. Un'interessante ricerca del 2007, pubblicata dall'*International Food Information Council*, ha messo in evidenza il fatto che l'alimentazione è considerata uno dei fattori che influenzano maggiormente lo stato di salute e il benessere generale dell'organismo e questo dato è in crescita rispetto al 2006 (Fig. 1)².

Nella società occidentale si è assistito ad una diminuzione drastica dell'attività fisica, accompagnata da un aumento delle calorie assunte quotidianamente con i pasti o con gli spuntini. Questi cambiamenti sono entrati repentinamente nella nostra società e l'organismo umano non è riuscito ad adattarsi a questo nuovo stile di vita. Nel corso dei millenni la fisiologia e l'anatomia del corpo umano si sono evolute per adattarsi ad uno stile di vita molto diverso da quello della società odierna. Il risultato è un continuo aumento dell'incidenza di malattie come l'ipertensione, l'obesità, il diabete e le loro complicanze, con i notevoli costi sociali che ne derivano.

Numerosi studi hanno dimostrato che la dieta può alterare la prevalenza e la progressione di alcune malattie e costituisce il cardine della prevenzione e/o del tratta-



Figura 1

Percezione dei fattori che influenzano maggiormente lo stato di salute generale². I dati sono riportati in percentuale su un totale di 1000 persone intervistate. In verde chiaro "molto influente" e in viola "in qualche modo influente". Con il termine dieta si intende tutto quello che si ingerisce: alimenti, bevande e integratori alimentari.



mento di malattie croniche come i tumori, la malattia coronarica, il diabete, l'ipertensione e l'osteoporosi.

In questo scenario si inseriscono gli alimenti funzionali che sono entrati recentemente sul mercato e di cui ora si sente spesso parlare. Il termine "alimento funzionale" è stato introdotto in Giappone negli anni '80 e poi si è diffuso in America e in Europa¹. È definito "funzionale" un alimento (o alcune sue componenti) che è in grado di influenzare positivamente le funzioni dell'organismo e di aiutare a migliorare lo stato di benessere e/o ridurre il rischio di insorgenza di alcune malattie. È da sottolineare che un alimento può essere riconosciuto come funzionale solo se è sufficientemente dimostrato che *può influenzare positivamente una o più funzioni dell'organismo, al di là delle adeguate proprietà nutritive*.

Dal punto di vista pratico, un alimento funzionale può essere:

- un alimento naturale;
- un alimento al quale è stato aggiunto un componente;
- un alimento dal quale è stato tolto un componente;
- un alimento in cui sono stati modificati la natura di uno o più componenti;
- un alimento in cui la bio-disponibilità di uno o più componenti è stata modificata;
- qualsiasi combinazione delle possibilità precedenti.

È stato convenzionalmente stabilito che l'alimento funzionale deve rimanere un alimento e non può presentarsi sotto forma diversa (esempio pillole o capsule). Inoltre adeguati studi clinici devono dimostrare che l'alimento conferisca degli effetti benefici nelle quantità che normalmente sono consumate nell'ambito di una dieta equilibrata³.

La ricerca di componenti degli alimenti, biologicamente attivi, con un effetto positivo per la salute dell'organismo ha permesso l'inclusione tra gli alimenti funzionali di cibi tradizionali come frutta, verdura, soia, cereali integrali, latte. Alcuni esempi di alimenti funzionali sono riportati

nella Tabella I e possiamo citare alimenti che contengono specifici minerali, vitamine, acidi grassi o fibre alimentari ed alimenti con aggiunta di sostanze biologicamente attive come antiossidanti e probiotici.

Gli alimenti funzionali debbono avere quindi la caratteristica di mantenere lo stato di salute delle persone sane e di prevenire le malattie e non vanno confusi con gli alimenti fortificati o con gli alimenti dietetici, destinati ad individui con determinate patologie.

Alimenti funzionali e informazione

Il sopracitato dato sulla maggiore consapevolezza della popolazione occidentale relativamente al rapporto tra alimentazione e salute ha accresciuto l'interesse per gli alimenti funzionali allo scopo di migliorare lo stato di salute. Nel 2007 l'*International Food Information Council* ha cercato di capire quali siano le fonti di informazione maggiormente utilizzate dalla popolazione generale per conoscere meglio gli alimenti funzionali. Dall'indagine è emerso che le fonti di informazione più citate dagli intervistati sono state i "media" (71%), i medici (36%), amici e conoscenti (18%) e i volumi/testi (10%) (Fig. 2). Tuttavia, alla richiesta di

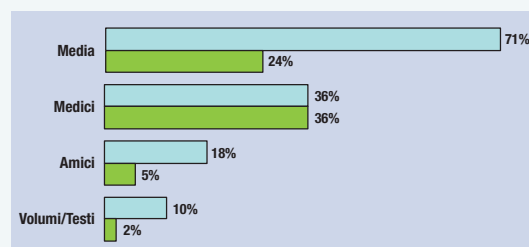


Figura 2

Le principali e le più credibili fonti di informazione riguardo la salute e l'alimentazione³. In azzurro le maggiori fonti di informazione, in verde quelle più attendibili. I valori percentuali riportati sono stati ottenuti su un totale di 1000 persone intervistate.

TABELLA I
Esempi di alimenti funzionali⁶.

Alimenti funzionali	Componenti attive	Funzione target
Yogurt e latti fermentati contenenti probiotici	Probiotici: colture vive di specifici ceppi benefici per l'organismo umano (es. <i>Lactobacillus</i> sp. - <i>Bifidobacterium</i> sp.)	Ripristino dell'equilibrio microbico intestinale, ripristino della funzione intestinale ottimale e delle proprietà di barriera (immunità innata)
Yogurt e latti fermentati contenenti prebiotici	Prebiotici: oligosaccaridi non digeribili che hanno un effetto benefico stimolando la crescita selettiva di batteri nel colon (es. inulina, oligofruttosio)	Ripristino dell'equilibrio microbico intestinale
Margarine con aggiunta di steroli vegetali ed esteri di stanolo	Steroli vegetali ed esteri di stanolo	Riduzione del colesterolo LDL nel sangue, riduzione del rischio di malattia coronarica
Uova arricchite di acidi grassi omega-3	Acidi grassi omega-3	Controllo del metabolismo lipidico

quali fonti debbano essere considerate più attendibili, la fonte più citata è quella dei medici (36%), mentre i "media" scendono drasticamente al 26%⁴. Da questi dati possiamo rilevare il ruolo cruciale riconosciuto ai medici nell'informare i propri pazienti anche su tematiche legate all'alimentazione e, per non deludere le aspettative dei pazienti, i medici hanno il difficile compito di essere adeguatamente informati sui benefici, scientificamente dimostrati, degli alimenti ed in particolare degli alimenti funzionali.

Alimenti funzionali e legislazione europea

La richiesta dei consumatori di cibi con maggior effetto benefico sullo stato di salute, ha spinto l'industria alimentare ad incrementare la ricerca e la produzione di un numero sempre maggiore di alimenti funzionali che rappresentano oramai una quota rilevante dei nuovi prodotti alimentari. Ne è derivata una crescente richiesta di autorizzazioni alla commercializzazione di questi prodotti e le autorità regolatorie si sono trovate ad affrontare il problema della valutazione dei "claims" proposti dalle aziende, in assenza di norme chiare ed universalmente condivise⁵. Pertanto, la necessità di una normativa europea, che regolasse la commercializzazione degli alimenti funzionali, ha portato alla definizione del regolamento CE 1924/2006 a cui sono oggi subordinati i claims relativi agli alimenti funzionali. Tale regolamento è stato realizzato con la finalità di proteggere i consumatori, favorire una corretta promozione commerciale e incoraggiare l'innovazione dei prodotti nell'industria alimentare⁶. È interessante sottolineare come l'obiettivo del legislatore sia particolarmente orientato alla tutela del consumatore, infatti il *secondo comma dell'articolo 13 del regolamento 1924* riporta che "le indicazioni sulla salute relative agli alimenti devono essere ben comprese dal consumatore medio".

La comunicazione diventa pertanto un elemento centrale di questa rivoluzione e uno snodo essenziale per il successo di questa fase innovativa. Ne deriva quindi la necessità che i medici siano aggiornati sugli aspetti più rilevanti della ricerca scientifica e metodologica che supporteranno i claims salutistici (*health claims*), in modo che questi possano aiutare i pazienti a scegliere con maggiore consapevolezza e senso critico.

In conclusione, possiamo ribadire che l'obiettivo di questa nuova sezione del portale ASCO è quello di fornire al medico di medicina generale una selezione della produzione scientifica dedicata alle recenti acquisizioni nel campo di forte attualità degli alimenti funzionali.

In particolare la redazione si soffermerà sugli alimenti funzionali che svolgono un'attività prevalente a livello dell'apparato gastrointestinale, come prebiotici e probiotici, per i quali è già disponibile una vasta letteratura scientifica che ne dimostra gli effetti benefici nel mantenere la funzionalità e la salute dell'organismo.

La realizzazione dell'area dedicata agli alimenti funzionali all'interno del portale ASCO è sostenuta da Yakult, un'azienda leader mondiale nella ricerca e nella produzione di alimenti probiotici e funzionali. Questa azienda da oltre 70 anni opera con la convinzione che l'alimentazione e lo stile di vita svolgono un ruolo cruciale per la salute e il benessere dell'organismo umano. Seguendo le orme del suo fondatore, il microbiologo dott. Minoru Shirota, Yakult continua a svolgere ricerche di base e studi clinici sui probiotici e sugli alimenti funzionali, sia nei propri centri di ricerca (in Giappone e in Belgio), sia presso Università ed Ospedali indipendenti in Europa e nel mondo. Il sostegno di Yakult a questa nuova area tematica ha lo scopo di accrescere la competenza dei medici di medicina generale nel campo innovativo degli alimenti funzionali e di rappresentare uno strumento utile per dare risposte concrete ai propri pazienti nell'ambito dell'educazione alimentare e, nello specifico, su come integrare in modo appropriato la dieta quotidiana con gli alimenti funzionali.

Bibliografia

- 1 Ashwell M. *Concept of functional foods*. ILSI Europe Concise Monograph Series 2002.
- 2 International Food Information Council. *Food & Health Survey. Consumer attitudes toward food nutrition & health, 2007*. <http://ific.org>
- 3 Roberfroid MB. *Global view on functional foods: European perspectives*. Br J Nutrition 2002;88(Suppl 2):S133-8.
- 4 International Food Information Council. *Food & Health Survey. Consumer attitudes toward functional foods/foods for health, 2007*. <http://ific.org>
- 5 ADA Reports. *Position of the Dietetic Medical Association: functional foods*. J Am Diet Assoc 2004;104:814-26.
- 6 The European Food Information Council. *Functional Foods. The Basics 2006*. <http://www.eufic.org>

<http://www.progettoasco.it/alimenti-funzionali>

