

La nutraceutica

Potenzialità e rischi

di Patrizia Angelini

«Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo»

Ippocrate (medico, geografo e aforista della Grecia antica) è considerato il padre della medicina scientifica e a lui si deve la centralità della dieta e dell'alimentazione all'interno della **dottrina degli umori**, il più antico tentativo nel mondo occidentale di individuare l'eziologia nell'insorgenza delle malattie, superando la concezione superstiziosa, magica o religiosa. L'aforisma sopra riportato ha indirizzato i medici per molti secoli e ne rimangono ancora tracce nel linguaggio moderno e nelle medicine complementari e alternative. Anche altre civiltà antiche, temporalmente distanti da quella greca, hanno dimostrato la possibilità di usare efficacemente gli alimenti come medicine per curare e prevenire le malattie.

La nutraceutica

La **nutraceutica** ha ripreso e aggiornato in maniera scientifica il pensiero di Ippocrate. Il neologismo, coniato da Stephen De Felice nel 1989, unisce le accezioni di nutrizione e farmaceutica e rappresenta una nuova visione del rapporto fra il cibo e la salute.

Le scienze nutraceutiche attingono alla chimica, alla biologia e alla medicina per indagare la composizione degli alimenti e valutare gli effetti benefici dei principi attivi sull'organismo: tali effetti si compiono a livello di biochimica cellulare, ma risultano apprezzabili, dal punto di vista macroscopico, per il mantenimento del benessere e la prevenzione delle malattie (conseguenza del primo effetto).

L'azione dei nutraceutici è data dalla somma dell'azione farmacologica dei singoli composti che costituiscono il fitocomplesso e dall'azione sinergica dei singoli principi attivi contenuti in un'unica formulazione.

Le diverse categorie di nutraceutici

I nutraceutici rappresentano un macrogruppo entro cui annoverare differenti tipologie di prodotti.

Nella sua definizione generale, un nutraceutico è un alimento o parte di esso che ha comprovati effetti benefici e protettivi sulla salute psicofisica dell'individuo; si distinguono, tre categorie di prodotti, molto diverse, ma spesso confuse tra loro: i nutraceutici propriamente detti, i cibi funzionali, gli integratori.

I **nutraceutici propriamente detti** sono principi attivi che presentano attività terapeutica o di prevenzione; vengono estratti da alimenti, da piante o da fonti microbiche e contengono composti attivi che svolgono un'azione benefica se assunti in dosi concentrate; possiedono documentati effetti biologici e metabolici, si assumono per via orale in formulazioni analoghe ai farmaci e apportano pochissime calorie. I nutraceutici propriamente detti possono essere assunti o introducendo nella dieta gli alimenti funzionali che li contengono o sotto forma di integratori alimentari (formulazioni liquide, compresse, capsule).

I **cibi funzionali** sono alimenti che, oltre al loro intrinseco valore nutrizionale ed energetico, contengono sostanze (generalmente non nutrienti) che interagiscono con una o più funzioni fisiologiche dell'organismo, esercitando effetti benefici sulla salute o di prevenzione.



Aleksandra
Gigowska/123rf.com

Gli **integratori** sono sostanze nutritive concentrate e preosate destinati a completare la dieta: vitamine e minerali, o altre sostanze come aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale. Appartengono a questa categoria anche i *botanicals*, ovvero sostanze e preparati vegetali che includono non solo piante, ma anche alghe, funghi, licheni e comprendono sia la pianta (*in toto* o sue parti in forma non trattata, generalmente essiccati) sia preparati vegetali ottenuti sottoponendo la materia prima vegetale a vari trattamenti (estrazione, distillazione, purificazione, fermentazione).

L'**alimento funzionale**, quindi, è un prodotto finito, eventualmente modificato (artificialmente arricchito) per potenziarne le peculiarità salutistiche; il nutraceutico, nell'accezione più larga del termine, è una componente di un alimento che può essere isolata e/o concentrata, quindi, nella maggior parte dei casi, si tratta di un prodotto farmaceutico o parafarmaceutico assumibile come integratore.

Gli ambiti di applicazione

Tra i molteplici ambiti di applicazione della nutraceutica, due sono particolarmente significativi nelle società occidentali: la **prevenzione cardiovascolare primaria** e l'invecchiamento. Per quanto riguarda la prima è necessario partire dall'assunto che tutta la popolazione è esposta a un basso rischio ma, in termini assoluti, ciò produce un danno maggiore di quello derivato da un rischio elevato, al quale è esposto solo un piccolo gruppo di persone; la *ratio* di un intervento nutraceutico efficace è quella di offrire un sostanziale effetto preventivo alla popolazione che, pur non avendo un rischio elevato, è comunque a rischio.

L'**invecchiamento** è un fenomeno fisiologico progressivo di ogni individuo: la grande sfida è cercare di far coincidere l'attesa di vita con l'attesa di vita attiva; un grande aiuto per il raggiungimento di un invecchiamento di successo è rappresentato dall'utilizzo di nutraceutici.

Nutraceutici e dieta

Il termine **dieta** deriva dal termine latino *diaeta*, derivato a sua volta dal termine greco *δίαιτα*, *diata*, «stile di vita», in modo particolare nei confronti dell'assunzione di cibo. La dieta non è una privazione, ma un processo di consolidamento di scelte alimentari che, ripetute con una elevata frequenza, diventano abitudini.

La tendenza attuale è quella di riconsiderare la valenza delle **diete tradizionali**: ogni popolo ha un suo modello alimentare strettamente connesso con la storia dei cibi, la geografia del Paese, la sua cultura, le sue tradizioni e persino con la genetica. Una popolazione si adatta alla sua alimentazione nel tempo: si parla di **nutrigenetica**, cioè di come i geni condizionano la risposta dell'organismo ai cibi e di **nutrigenomica**, cioè di come gli alimenti possono interferire con il comportamento dei geni. Una delle conseguenze più eclatanti è che l'elevato consumo di fast food produce elevati danni proprio nei Paesi non ancora abituati a questo tipo di alimentazione. Dalla nutrigenomica si evince che, anche nei confronti della dieta, ogni individuo è unico. Ciò spinge verso un'**alimentazione personalizzata**, cioè disegnata per ogni singolo individuo, che soddisfi i suoi gusti e al contempo preservi la sua salute e prevenga le malattie legate a una scorretta alimentazione. I nutraceutici si inseriscono anche in questo modello di dieta altamente umanizzato e individualizzato.

I rischi legati alla nutraceutica

È opportuno considerare il rischio che i nutraceutici diventino **diseducativi** per i consumatori, i quali potrebbero tendere a demandare a queste formulazioni la compensazione di errate scelte alimentari. Le scorciatoie, infatti, sono da sempre la "scelta" preferita dal nostro cervello arcaico, ma sbaglia chi pensi di supplire con varie capsule alle cinque portate quotidiane di frutta e verdura.

La centralità dell'**educazione alimentare** e la consapevolezza di valutare quello che si mette in tavola, specie per i più piccoli, rimane la chiave per acquisire uno stato di salute e benessere.



zwola fasola/Shutterstock