

CORRIERE SALUTE

L'editoriale

Che cosa ci insegna il Regno Unito

di **Luigi Ripamonti**

In una delle pagine che seguono Luigi Ippolito, corrispondente da Londra per il Corriere della Sera, racconta le sue disavventure con la sanità britannica, in grado di far impallidire molte di quelle per cui ci lamentiamo nel nostro Paese. C'è poco da consolarsi però, anche perché la riforma del 1978 con la quale è stato istituito il nostro Servizio sanitario nazionale (Ssn) universalistico si è ispirata proprio al modello del National Health System (Nhs) del Regno Unito. Quindi ci siamo sbagliati? No: le idee e le premesse fondanti dell'una e dell'altro rimangono valide. Piuttosto vale la pena, ancora una volta, guardare con attenzione oltre Manica, per analizzare le ragioni che hanno portato alla situazione attuale, al fine di cercare di salvaguardare il nostro Ssn da un declino a cui non ci si deve rassegnare. Abbiamo un «caso di scuola» da studiare per cercare di mettere a punto le contromisure possibili. Ben sapendo che chi è chiamato a farlo si trova ora in una situazione ancora più difficile di quella anche di sole poche settimane fa, visti i nuovi scenari internazionali. Il rischio da non correre (uno dei rischi) sarebbe prendere spunto da modelli (con relativi acronimi) «di moda» oltre Atlantico, che evocando e invocando efficienza si traducono in disinvestimenti le cui conseguenze (non solo, ma in particolare, in sanità) rischiano di rivelarsi drammatiche. Non c'è nulla di facile, soprattutto adesso, ma ogni sforzo è necessario per non dare ragione alla frase di Hegel secondo la quale abbiamo imparato dalla storia solo che l'uomo non ha mai imparato niente dalla storia. Qualunque siano le priorità che verranno stabilite dall'agenda politica rimane indiscutibile che la salute è un bene essenziale, e se non se ne terrà conto non c'è da dubitare che ciò avrà ricadute anche in termini di consenso.

E per eluderle non basterà affidarsi al vuoto del nulla, riempito dalla simulazione di tutto e del suo contrario, con cui provano a narcotizzarci i sacerdoti di nuove tecnologie davanti ai quali e alle quali ci genuflettiamo con entusiasmo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



ILLUSTRAZIONE DI ALBERTO RUGGERI

«Ho fame!» Ma è davvero così?

Per capirlo, bisogna conoscere i tre meccanismi che ne sono alla base. Il primo è legato alla necessità di reintegrare energia, il secondo è il desiderio di mangiare spinti dal piacere, il terzo chiama in causa il ruolo del microbiota

di **Anna Fregonara**

Quando si dice «ho fame», per capire se si tratta di fame vera, legata alla necessità biologica di reintegrare energia, o di appetito, ossia il desiderio di mangiare spinto dal piacere del cibo, si può fare un semplice esperimento: provate a prendere una mela e vedete come reagite. Se la fame è autentica, sarete inclini a mangiarla. Al contrario, se prevale l'appetito, quella mela non sarà abbastanza attraente e sarete tentati di cercare alimenti più ricchi e soddisfacenti per il palato. Questi comportamenti riflettono 2 dei 3 meccanismi

che regolano il nostro istinto ad aprire il frigorifero, meccanismi distinti ma interconnessi; il terzo, invece, coinvolge il microbiota.

La fame che ci spinge a scegliere la mela si chiama *omeostatica* ed è la forma più antica dal punto di vista evolutivo. Ha, infatti, dominato quando l'uomo viveva come cacciatore-raccoglitore, quando l'approvvigionamento alimentare era incerto e spesso scarso e la sopravvivenza dipendeva dalla capacità di mantenere un equilibrio tra le calorie consumate e quelle spese. «È un istinto di sopravvivenza, regolato da un'interazione complessa che

coinvolge tutti e cinque i sensi. I meccanismi e i segnali chimici che portano in questo caso a mangiare sono ben definiti», spiega Alessio Fasano, professore di Pediatria alla Harvard Medical School e professore di Nutrizione alla Harvard T.H. Chan School of Public Health, autore di un articolo sulla fisiologia della fame pubblicato sul *New England Journal of Medicine*. «Il primo segnale della fame omeostatica è un livello basso di glucosio nel sangue, una condizione che indica una carenza di energia disponibile».

continua alla pagina seguente

Dossier

Il processo

I segnali che fanno scattare la sazietà

Il senso di sazietà si attiva attraverso segnali fisici, chimici e ormonali. «Il primo viene inviato dalla distensione dello stomaco: i meccanorecettori rilevano lo stiramento causato dal cibo ingerito e lo comunicano al cervello. Viene rafforzato dalla presenza di aminoacidi e acidi grassi nel tratto gastrointestinale che contribuiscono a sopprimere la fame. Il successivo svuotamento dello stomaco e la concentrazione di nutrienti sciolti nell'intestino forniscono al cervello ulteriori informazioni sulla

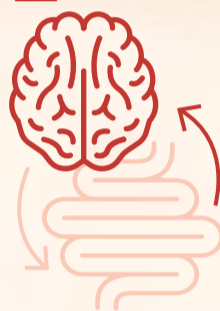
quantità e la qualità del pasto, influenzando il livello di sazietà percepito. A livello intestinale, ormoni come il GIp-1, la colecistochinina (Cck) e il peptide YY (Pyy) vengono rilasciati in risposta al cibo digerito e inviano segnali al cervello per prolungare la sensazione di sazietà nel medio termine. Il processo si completa alla fine della digestione, quando nel sangue aumentano i livelli di nutrienti e di insulina, segnalando che il corpo ha ricevuto l'energia necessaria».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I tre «tipi» di fame

1 Fame omeostatica



CHE COS'È: un istinto di sopravvivenza, regolato da un'interazione complessa che coinvolge tutti e cinque i sensi
COME SI MANIFESTA: il primo segnale è un **livello basso di glucosio nel sangue**, una condizione che indica una carenza di energia disponibile
QUALE MECCANISMO ATTIVA: si instaura uno **scambio bidirezionale** di informazioni **tra il cervello e l'intestino** che segnala la necessità di ingerire cibo per ripristinare l'equilibrio energetico. Questo dialogo favorisce anche le contrazioni dello stomaco che, a loro volta, stimolano la **secrezione di grelina**, l'ormone della fame

2 Fame edonica



CHE COS'È: il desiderio di **mangiare per gola** e non per una reale esigenza biologica ed energetica
COME SI MANIFESTA: a svolgere un ruolo importante è innanzitutto la **secrezione salivare**, processo avviato da un feedback neurologico **innescato dalla vista, dall'odore e persino dal pensiero del cibo**. È **multifattoriale**: possono influenzarla le emozioni, sia positive sia negative, fattori economici, credenze culturali o religiose
QUALE MECCANISMO ATTIVA: le **ghiandole salivari** vengono stimolate a produrre saliva

Da sapere

● Il microbiota intestinale è un complesso ecosistema di microrganismi – tra cui batteri, virus e funghi – che popolano il nostro intestino. Per capire quanto siano piccoli, basti pensare che mettendo mille batteri in fila si coprirebbe appena un millimetro. Nonostante le loro dimensioni microscopiche, il microbiota è fondamentale per processi come la digestione e il controllo dell'appetito

● Michael Greger, medico nutrizionista di fama internazionale, nel libro «Come non invecchiare» (Baldini+Castoldi, p. 1088, € 30), spiega, dopo tre anni spesi a passare al setaccio la letteratura scientifica sul tema, come invecchiare meno e meglio. Tanti gli studi citati e i consigli pratici da adottare

SEGUE DALLA PAGINA PRECEDENTE

«**A** questo punto, si attiva uno scambio bidirezionale di informazioni tra il cervello e l'intestino – noto in particolare come asse ipotalamo-intestino, descritto per la prima volta da Walter Cannon nel 1929 – che segnala la necessità di ingerire cibo per ripristinare l'equilibrio energetico. Questo dialogo favorisce anche le contrazioni dello stomaco, responsabili dei tipici «borbottii» che, a loro volta, stimolano la secrezione di grelina, conosciuta come l'ormone della fame, che intensifica la spinta a mangiare», continua l'esperto.

Fame edonica

Il secondo meccanismo, quello che ci porta a non addentare la mela, ma a cercare qualcosa di più sfizioso, è la cosiddetta fame *edonica*, il desiderio di mangiare per gola. Da millenni, l'umanità ha cercato di alterare i cibi per migliorarne gusto e digeribilità, ma è con l'avvento dell'agricoltura, circa 12 mila anni fa, che la disponibilità di alimenti ha subito una trasformazione radicale, introducendo cibi più accessibili, ricchi di energia e piacevoli al palato.

L'evoluzione delle tecniche di lavorazione alimentare ha reso sempre di più i prodotti economici, appetibili e abbondanti. Questo cambiamento ha avuto un profondo impatto sulla fisiologia evolutiva della fame che, per i 2 milioni di anni precedenti, era stata plasmata da un contesto di scarsità alimentare e necessità di mantenere l'equilibrio energetico. «La fame edonica è quella che oggi prevale»,

Nutrimento o solo sfizio? I due «volti» del cibo

Per capirlo prendiamo in mano una mela: se la fame è «vera» la mangiamo, altrimenti cerchiamo qualcosa di più «attraente»

di Anna Fregonara

precisa l'esperto. «Sia chiaro, esisteva anche ai tempi dei cacciatori-raccoglitori. Pensiamo al miele: per l'uomo di allora rappresentava un alimento appagante, che avrebbe consumato ogni volta che ne avesse avuto l'occasione. Tuttavia, era una risorsa rara». Le Nazioni Unite hanno calcolato che tra il 1961 e il

2021 la disponibilità media giornaliera di cibo per persona nei Paesi ricchi è aumentata di oltre il 20%, arrivando a 3.500 kilocalorie pro capite.

«A differenza della fame vera, che è innescata da un singolo stimolo – la necessità di ripristinare l'energia –, la fame edonica è multifattoriale», aggiunge Fasano. «Tra gli

elementi che possono influenzarla ci sono le emozioni, sia positive sia negative: la rabbia, la paura, la tristezza e la depressione sono spesso associate a un consumo eccessivo di alimenti dolci. Questo avviene perché il cibo dolce può avere un effetto consolatorio, in grado di alleviare per un breve periodo il disa-

gio emotivo stimolando i centri di ricompensa nel cervello. Hanno un ruolo anche i fattori socioeconomici, come il costo più basso degli alimenti poco salutari e che spesso creano dipendenza. Lo stesso vale per le credenze culturali – in alcune società l'obesità è considerata un segno di salute e ricchezza – e per le pratiche religiose, come digiuni o restrizioni alimentari».

L'«Effetto Madeleine»

Anche l'apprendimento, la cognizione e la memoria favoriscono la fame per gola. Un esempio è il cosiddetto «Effetto Madeleine» che prende il nome da un episodio descritto da Marcel Proust nel romanzo «Alla ricerca del tempo perduto». Il protagonista mangia un pezzetto di madeleine, un tipico dolce francese, inzuppato nel tè e questo gesto scatena in lui un'ondata di ricordi legati alla sua infanzia. Il termine è, quindi, usato per descrivere come un sapore o un odore possa risvegliare ricordi ed emozioni legati a esperienze passate. Questo meccanismo può influenzare il desiderio di determinati alimenti, soprattutto quelli associati a momenti felici o confortanti. Il consu-

Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Non superare la dose consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

BIOTON®

Memoria Complex

Integratore alimentare

Senza Glutine.
Disponibile in Farmacia



ENERGIA NATURALE PER LA TUA MENTE.



www.bioton.it

biotonsella

bioton_integratori



Obesità infantile
«Insistere con frutta
verdure e alimenti
ricchi di fibre»



Come arginare l'epidemia di obesità infantile? «L'ambiente e l'esempio contano molto, perché ciò che mangiamo da piccoli influenza le nostre preferenze in età adulta», dice Fasano. «Un consiglio per i genitori è di evitare il cosiddetto "cibo permissivo". Molti adulti tendono a offrire ai figli alimenti appetibili e ad alta densità energetica perché sanno che così mangeranno. Al contrario, evitano di insistere su scelte più salutari, come verdure, frutta o alimenti ricchi di fibre, per paura

che i figli saltino il pasto. Questo atteggiamento, spesso guidato dall'ansia e dall'idea che è meglio mangiare qualunque cosa piuttosto che niente, può consolidare abitudini alimentari scorrette, con conseguenze negative sulla salute. Ormai, anche nei bambini si osservano disturbi tipici dell'età adulta, come l'ipertensione e il diabete di tipo 2. Inoltre, torniamo a far giocare i bambini all'aperto e facciamoli muovere di più».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



CdS

3 Fame mediata dal microbiota

CHE COS'È: il desiderio di cibarsi o meno, regolato dalla tipologia di **batteri** (buoni o cattivi) **presenti nell'intestino**
COME SI MANIFESTA: i segnali sono gli stessi della fame omeostatica
QUALE MECCANISMO ATTIVA: alcuni batteri hanno **effetti diretti sugli ormoni** che controllano la fame e producono anche molecole simili agli ormoni umani (chiamate peptidomimetici), che hanno lo stesso effetto. Inoltre, i batteri producono metaboliti (post-biotici) in grado di **stimolare la fame omeostatica o frenare l'appetito**

mo abituale di cibi gratificanti e calorici, però, può portare a un eccessivo aumento di peso, con conseguente sovrappeso o obesità e, quindi, crescita delle malattie metaboliche e cronico-degenerative più comuni come patologie cardiovascolari, ipertensione o diabete mellito di tipo 2.

Scala del Potere del Cibo

«Per studiare il ruolo della fame edonica, nel 2009 è stata sviluppata la Scala del Potere del Cibo (Power of Food Scale, Pfs), uno strumento che misura quanto le persone siano attratte dalla fame edonica e valuta le motivazioni che spingono a mangiare anche in assenza di un reale bisogno fisiologico. Questa scala è utile per spiegare, per esempio, perché ci si ritrova a prendere un pezzo di pizza avanzata pur senza avere fame» dice Fasano. «Studi di neuroimmagine hanno dimostrato che nelle persone con un punteggio elevato nella Pfs, le aree cerebrali legate agli stimoli visivi e olfattivi - e connesse al sistema della ricompensa - si attivano facilmente in risposta a immagini o odori di cibi appetibili: basta uno stimolo debole per scatenare il desiderio di mangiare. Al contrario, chi ha un punteggio basso nella Pfs, come alcuni atleti con un maggiore controllo sull'alimentazione, richiede stimoli molto più forti per innescare la fame edonica. Un risultato interessante emerso dagli studi è che avere una forte motivazione verso l'assunzione di cibi appetibili non si traduce per forza in un maggiore consumo.

«La fame edonica, da sola, non è sufficiente a predire il comportamento alimentare, ma può facilitare un consumo eccessivo se associata a caratteristiche individuali come uno scarso controllo degli impulsi. Questo spiega perché l'indice di massa corporea (Imc) non sia direttamente correlato alla fame edonica: in una società dove il cibo è sempre disponibile, il pensiero e il desiderio verso alimenti gustosi sono comuni, a prescindere dall'Imc di una persona», conclude l'esperto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il terzo meccanismo

L'appetito dipende anche dalla qualità del microbiota intestinale

Ogni anno in tutto il mondo l'inattività fisica contribuisce potenzialmente a oltre 10 milioni di anni di vita sana persi, ma ciò che mangiamo potrebbe avere un impatto quasi 20 volte maggiore. Secondo il Global Burden of Disease Study, l'analisi più completa sulle cause di morte, il killer numero uno negli Stati Uniti e nel mondo è la cattiva alimentazione. Ogni anno le diete malsane sottraggono centinaia di milioni di anni di vita senza disabilità. Lo sottolinea Michael Greger, socio fondatore dell'American College of Lifestyle Medicine, medico e autore del nuovo libro «Come non invecchiare» (Baldini+Castoldi).

Qui entra in gioco il terzo meccanismo che influenza il nostro appetito: il microbiota

intestinale. «Alcuni batteri stimolano la produzione di grelina, l'ormone che aumenta la sensazione di fame, mentre altri promuovono il rilascio di Glp-1 e Pyy, ormoni che riducono l'appetito e aumentano la sazietà. Inoltre, i batteri intestinali producono metaboliti chiamati post-biotici, come gli acidi grassi a catena corta (butirrato, propionato e acetato), che hanno effetti opposti: possono da un lato stimolare la fame omeostatica favorendo i segnali della grelina; dall'altro, frenare l'appetito promuovendo il

Batteri buoni e cattivi funzionano come «interruttori» che accendono o spengono l'impulso a sfamarsi

rilascio di ormoni come leptina e Pyy. Il microbiota produce anche molecole simili agli ormoni umani, chiamate peptidomimetici. Per esempio, il ClpB imita l'azione della melanocortina, un importante regolatore dell'appetito».

A dirigere questi processi è la composizione del microbiota, influenzata da diversi fattori.

«Il tipo di parto - naturale o cesareo - e l'uso di antibiotici possono impattare sul microbiota», precisa Fasano. «Ma nasciamo una volta sola e capita di assumere antibiotici solo occasionalmente. L'alimentazione, invece, è il fattore che ha il maggiore impatto, perché mangiamo ogni giorno, più volte al giorno. Ogni pasto contribuisce a modellare il microbiota».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Strategie

Dieta sana e attività fisica Non è mai troppo tardi

Come ricorda lo studioso Michael Greger, non è mai troppo tardi per adottare uno stile di vita sano. Per esempio, apportare cambiamenti tra i 40 e i 64 anni, come camminare 20 minuti al giorno, non fumare e consumare 5 porzioni di frutta e verdura quotidianamente, può ridurre il rischio di mortalità del 40% nei quattro anni successivi. Le buone abitudini si ispirano allo stile di vita degli ultracentenari. «Le persone longeve seguono una dieta che comprende cibi locali e di stagione, ricca di frutta, verdure, tuberi, cereali integrali, legumi, frutta a guscio, pesce azzurro e olio d'oliva, in sostanza un modello molto vicino alla vera dieta mediterranea, quella povera» spiega Alessio Fasano.

Nelle cosiddette «Zone Blu», le aree del mondo con il più alto tasso di longevità, il 90% della dieta è costituito da alimenti di origine vegetale. Inoltre, i longevi consumano porzioni moderate e seguono la regola di alzarsi da tavola sazi solo al 75%. Oltre alla dieta, mantengono uno stile di vita attivo, per esempio facendo le scale, e praticano attività fisica moderata. Vivono con livelli di stress ridotti, grazie a rituali come mangiare insieme agli altri, un pilastro fondamentale della dieta mediterranea. «Anche gli atleti professionisti rappresentano un esempio di come sia possibile controllare la fame edonica privilegiando quella omeostatica» conclude Fasano. «Attraverso una rigorosa disciplina alimentare (per pochi) e tecniche di training emozionale, riescono a evitare gli eccessi e a scegliere cibi che supportano le loro esigenze fisiologiche e prestazionali. Oggi, nell'epoca della fame edonica, il nostro adattamento evolutivo all'accumulo di energia, un tempo essenziale per la sopravvivenza, è diventato un ostacolo. La disponibilità costante di cibo e la sua origine multifattoriale rendono la fame edonica difficile da affrontare con interventi generalizzati. Servono strategie personalizzate, calibrate sui fattori che influenzano ogni individuo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Le persone longeve seguono un regime alimentare molto vicino alla vera dieta mediterranea, quella povera

È LA NATURA IL GRANDE ARCHITETTO DEI CAPELLI

MiglioCres[®]
DALLE RICERCHE ANTICADUTA

Quando stress, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri alimentari minacciano la salute dei capelli.

MIGLIO
ORTICA

CHERATINIZZANTE.
Apporto di Oligoelementi, PICCOLE GRANDI SOSTANZE MINERALIZZANTI.

ZINCO E SELENIO METIONINA RAME E CISTEINA
FORZA E DENSITÀ dei capelli
Benessere di cute ed unghie
LUMINOSITÀ e pigmentazione dei capelli.

MiglioCres è anche in Fiale e Shampoo
In Farmacia e Erboristeria

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2025 - Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

MiglioCres[®] è distribuito da **F&F srl** - 06/9075557 - mail: info@f&f.it

Disponibile anche per uomo con **Serenoa Repens**

MiglioCres[®] Capelli
Integratore alimentare con Zinco e Selenio
PER IL BENESSERE AI CAPELLI (adulti e bambini)
Assorbito con estratti di Ortica e di Miglio
OFFERTA
60 capsule + 60 capsule
€24,90
€49,80
Integratore Alimentare 120 capsule

MiglioCres[®]
Miglior Crescita

www.migliocres.it