

MEDICINA

n. 4 settembre 2019

INTEGRATA

Questo numero troverete pagine dedicate ai moduli

CM
CACCIAZIONE CONTINUA
MEDICINA
crediti online nel 2019

INTERVISTA

Jean Lionel Bagot: "In oncologia l'omeopatia punta a migliorare la qualità di vita dei pazienti non a sostituire terapie di comprovata efficacia"

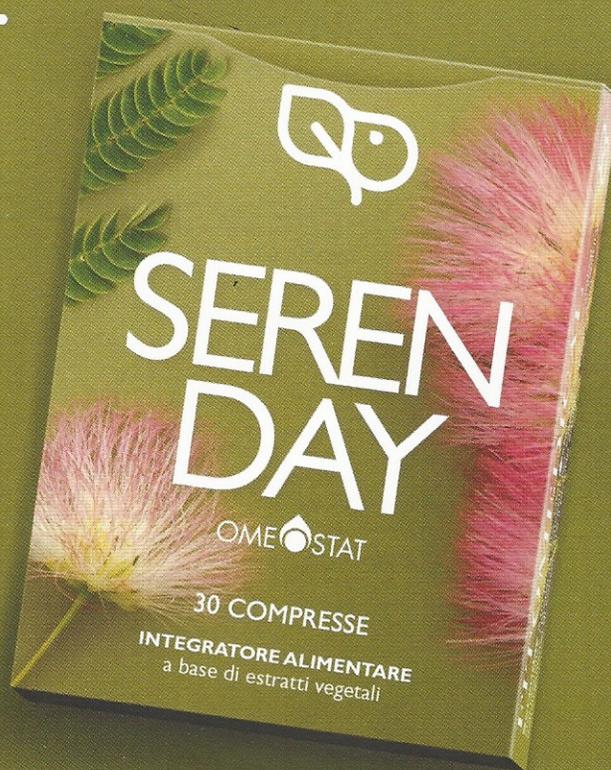
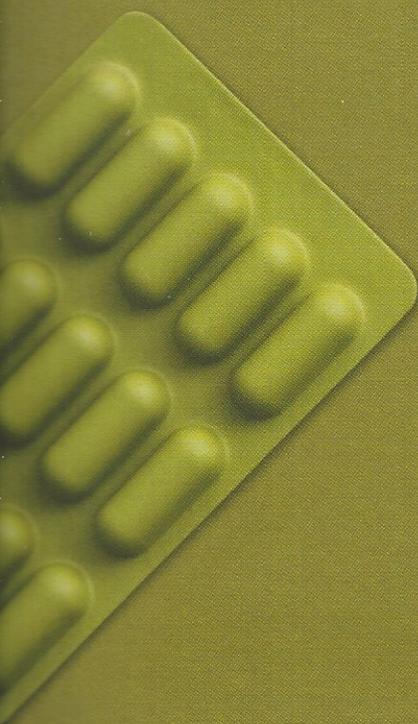
INCHIESTA

Il mondo delle medicine complementari è sempre più al femminile

OMEOPATIA

Il trattamento delle malattie atopiche negli adulti

PIÙ SERENI, DAY BY DAY.



Grazie all'azione di Albizzia, Giuggiolo, Polygala e Withania, pensieri negativi, irrequietezza e tensione nervosa prendono il volo, lasciando spazio a un senso di calma, serenità ed equilibrio.



Gli zuccheri sono tra i principali imputati nei fenomeni infiammatori che colpiscono il nostro organismo. Tra gli organi maggiormente coinvolti vi è anche la tiroide, sensibile alle fluttuazioni ormonali in dipendenza alla leptina e all'insulina

Zuccheri semplici, fruttosio e dolcificanti nemici della tiroide

Sia l'assunzione di zuccheri semplici come il glucosio, il saccarosio, il fruttosio, lo zucchero di canna, il maltosio, sia l'assunzione di dolcificanti come il sucralosio, il mannitolo, il sorbitolo, lo xilitolo, la stevia, la saccarina, l'acesulfame K, l'aspartame, la fenilalanina, l'agave, lo sciroppo d'acero e lo sciroppo di mais, provocano continui picchi insulinici con azione pro-infiammatoria.

I dolcificanti sono additivi alimentari usati in sostituzione allo zucchero per edulcorare, ovvero rendere più dolce, un determinato prodotto: tale sostituzione viene impiegata principalmente per il fatto che i dolcificanti stessi non hanno un'azione nutritiva né un significativo potere calorico, che in alcuni casi risulta essere addirittura scarso o irrilevante.

DOLCIFICANTI: SOSTANZE SICURE E BENEFICHE?

Essendo dei prodotti ampiamente diffusi tra gli scaffali dei supermercati, tra le bustine di zucchero nei contenitori dei bar, nelle confezioni di cibo che abbiamo nelle nostre case, i dolcificanti sono sottoposti alla normativa che disciplina gli additivi alimentari, che prevede l'obbligo di riportare in etichetta il tipo di composto presente.

La loro sicurezza in termini di salute sull'essere umano è stata ampiamente rivista e valutata da una varietà di autorità competenti tra cui l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) e altre autorità nazionali quali la *Food and Drug Administration* degli Stati Uniti. I dolcificanti possono dunque essere considerati prodotti sicuri da un punto di vista alimentare, ma ciò non vuol dire che possano essere tranquillamente raccomandati nella dieta di un soggetto.

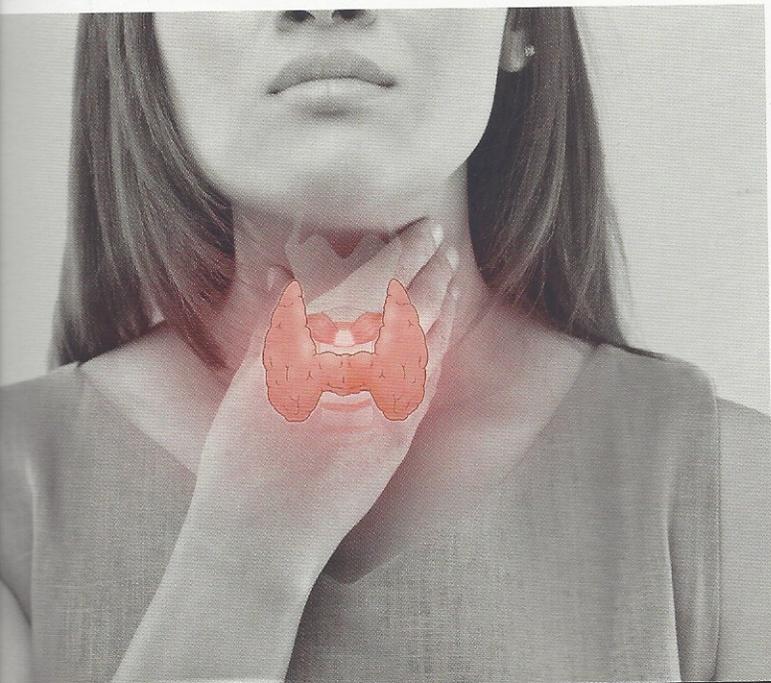
In particolare, occorre fare attenzione al fatto che vengano di frequente usati in sostituzione allo zucchero.

A tal proposito, una review scientifica sul *British Medical Journal* ha esaminato oltre cinquanta lavori pubblicati al fine di valutare se l'introduzione dei dolcificanti in sostituzione allo zucchero potesse avere qualche impatto benefico sulla salute. Ne è risultato che non sono stati riscontrati benefici in termini di salute in seguito a tale sostituzione. Dalla review è emerso inoltre che non vi sono evidenze significative riguardo la variazione di peso corporeo tra individui che hanno consumato zucchero e individui che hanno consumato dolcificanti. Nonostante un apporto calorico minore dei dolcificanti rispetto agli zuccheri, coloro che hanno assunto i primi rispetto ai secondi non hanno visto miglioramenti in termini di dimagrimento o mantenimento del peso: ciò accade perché entrambi stimolano nello stesso modo l'azione dell'insulina, gli ormoni incretinici, favorendo tutti i processi biochimici e fisiologici correlati all'azione dell'ormone pancreatico, andando a inficiare la calma insulinica.

DOLCIFICANTI E SISTEMA ENDOCRINO

L'insulina in circolo predispone a un meccanismo tissutale di tipo infiammatorio, attraverso lo stimolo alla produzione di citochine che orientano l'azione del sistema immunitario in tale direzione: si ha così predisposizione all'insorgenza di fenomeni autoimmuni come la tiroidite di Hashimoto.

Quest'ultima è una patologia autoimmune cronica, caratterizzata dalla progressiva degenerazione funzionale e da danni morfologici a carico della ghiandola tiroidea a causa di una distruzione immuno-mediata e dell'apoptosi della ghiandola. I due principali tipi di tiroidite di Hashimoto includono tiroidite autoimmune goitosa e tiroidite autoimmune atrofica. Entrambi hanno una manifestazione sierologica e patologica comune. Questi includono l'infiltrazione linfocitica e la distruzione follicolare, nonché alte concentrazioni sieriche di anticorpi



Naturale o artificiale?

I dolcificanti possono essere distinti in naturali e artificiali.

Quelli naturali vengono ottenuti mediante lavorazione ed estrazione da piante che hanno un minimo quantitativo calorico, e possono essere:

- dolcificanti derivati dagli zuccheri, quali glucosio, saccarosio e fruttosio;
- dolcificanti derivati da carboidrati complessi o glicosidi, quali lo stevioside;
- dolcificanti derivati da polialcoli, quali sorbitolo, xilitolo, mannitolo;
- dolcificanti derivati da proteine, quali taumatina, miraculina e monellina.

Per quanto riguarda invece i dolcificanti di tipo artificiale, essi vengono prodotti mediante processi di sintesi nell'industria alimentare e hanno un potere dolcificante ancora più elevato rispetto a quelli naturali. Promuovono una sensazione dolce molto persistente, simile a quella del saccarosio, ma di intensità molto superiore e senza il retrogusto amaro tipico di alcuni dolcificanti naturali.

Quelli più comunemente utilizzati nell'industria alimentare sono: saccarina, acesulfame K, aspartame, ciclammati, sucralosio e neotame.

anti-perossidasi tiroidea (TPO) e tireoglobulina (TG).

Tra i vari elementi che inducono la genesi della malattia vi sono anche gli zuccheri e i dolcificanti. Sia la presenza nella dieta di zuccheri semplici sia la loro associazione con sostituti dello zucchero sono correlate alla patogenesi della tiroidite di Hashimoto.

Secondo gli studi, gli zuccheri e i dolcificanti artificiali riducono significativamente il numero di batteri benefici nell'intestino, il che porta a un aumento del pH. Poiché i microbi intestinali costituiscono circa l'80% del sistema immunitario, ciò inibisce il sistema immunitario e quindi la tiroide.

Uno studio condotto su campioni biologici sugli effetti negativi di saccarosio, fruttosio e sucralosio ha evidenziato che questi diminuiscono l'attività dell'asse tiroideo in modo considerevole, penalizzando l'attività della perossidasi tiroidea, portando a una diminuzione del TSH e dei livelli plasmatici di T3 e T4. Per quanto riguarda i dolcificanti, l'aspartame è composto da due aminoacidi, fenilalanina e aspartame, che sono collegati al metanolo. L'aspartame nel corpo viene metabolizzato ulteriormente a formaldeide. Inoltre, uno studio condotto su un gruppo di campioni biologici ha dimostrato che la formaldeide (un metabolita dell'aspartame) provoca la regressione delle cellule epiteliali follicolari della ghiandola tiroidea, il che porta a livelli ridotti di T3 e T4 e a un aumento dei livelli di TSH. Esiste la possibilità che, inizialmente, la formaldeide aumenti la stimolazione dei follicoli tiroidei, il che peggiora rapidamente la capacità sintetica della ghiandola. Questo alla fine porta alla degenerazione della ghiandola tiroidea. Gli zuccheri semplici come il fruttosio, il glucosio, e gli intermedi metabolici derivanti dal metabolismo dei dolcificanti naturali sono associati a ipersensibilità ritardata di tipo IV (cellulo-mediata), in cui si ha la differenziazione dei T CD4+ in cellule TH1, il che significa induzione del sistema immunitario a reagire anche contro i propri tessuti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA