

Il segreto delle diete

“Ogni persona ha il suo cibo ideale”

Una ricerca dimostra che gli alimenti producono effetti differenti a seconda di chi li mangia

ELENA DUSI

ROMA. I pomodori potrebbero far ingrassare. È quanto ha scoperto una donna di mezza età, in sovrappeso e sull'orlo del diabete, che per cercare di dimagrire consumava gli ortaggi in quantità. Esasperata dai suoi insuccessi, la donna ha deciso alla fine di arruolarsi in un esperimento scientifico sulla “dieta personalizzata” avviata dall'Istituto Weizmann di Rehovot, in Israele. E ha scoperto che, contrariamente a quel che accade nella maggioranza della popolazione, i pomodori nel suo organismo facevano alzare il livello degli zuccheri nel sangue, aumentando il rischio di diabete.

Con il loro esperimento, i ricercatori dell'Istituto Weizmann hanno voluto affrontare un rompicapo che molti medici nutrizionisti si trovano ad affrontare. Quello dei pazienti che sembrano rispettare la dieta alla lettera, ma non dimagriscono mai. E hanno scoperto, pubblicando i risultati sulla rivista *Cell*, che gli stessi cibi producono effetti diversi a seconda delle persone che li mangiano.

«C'è un grosso buco nelle nostre conoscenze», spiega Eran Segal, informatico, coordinatore della ricerca insieme al medico Eran Elinav. «Ci sono differenze nell'effetto che il cibo ha fra gli individui. A volte, queste reazioni possono essere addirittura opposte». Dopo aver osservato 800 persone per una settimana, chiedendogli di registrare minuziosamente ogni pasto con lo smartphone e misurando

il livello degli zuccheri nel sangue ogni 5 minuti con un chip sottopelle, i ricercatori israeliani hanno tracciato il profilo di ciascuno dei loro volontari. L'enorme mole di dati è poi servita a elaborare un algoritmo capace di mettere a punto la dieta ideale per ciascun individuo. La donna che mangiava troppi pomodori è così potuta tornare finalmente in linea.

“La medicina personalizzata è già una realtà in varie discipline” ha commentato ieri sul *New York Times* il pediatra David S. Ludwig, direttore di una fondazione per la prevenzione dell'obesità infantile. “Sappiamo per esempio che l'effetto di alcuni farmaci varia da persona a persona e che l'analisi genetica dei tumori aiuta a trovare la cura migliore per quel particolare paziente. E sappiamo anche che ciascun individuo reagisce in maniera diversa ai cibi di cui si nutre”.

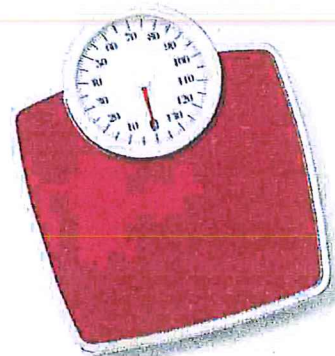
A rendere i pomodori dannosi o salutari per ciascuno di noi, hanno trovato i ricercatori del Weizmann, è soprattutto un protagonista nascosto del nostro organismo: il microbioma. I due chili di batteri che popolano il tratto digerente di un uomo - migliaia di specie e miliardi di esemplari, due terzi dei quali diversi da un individuo all'altro - sono in grado di influenzare il nostro metabolismo. E quindi di differenziare la risposta che l'organismo ha nei confronti di un determinato cibo. Non a caso l'algoritmo messo a punto a Rehovot, oltre a tenere conto di abitudini alimentari, attività fisica e ritmo del sonno, dava grande importanza alla composizione dei batteri di ciascuno degli 800 volontari studiati.

In un piccolo gruppo sottoposto alla “dieta dell'algoritmo”, è risultato, quattro volontari avevano la pizza tra i cibi consigliati, due tra quelli di evitare. Due riuscivano a mantenere bassi gli zuccheri nel sangue mangiando hummus, quattro ottenevano l'effetto opposto. A due sono stati perfino consigliati gli schnitzel, una sorta di cotoletta frita che tutto sembrerebbe fuorché un cibo sano. E se il livello degli zuccheri nel sangue è solo uno dei fattori che determinano lo stato di salute e il successo di una dieta, è comunque una variabile importante per predire il rischio di diabete, obesità e malattie cardiovascolari. Sicuramente ora lo studio israeliano sarà seguito da esperimenti più completi e articolati.

E se è vero che il microbioma influenza la nostra linea, accade anche che ciò che mangiamo faccia cambiare la composizione dei batteri dell'intestino. Dopo aver assegnato pomodori o cotolette fritte agli individui cui più erano indicati, gli scienziati israeliani hanno visto fiorire i ceppi batterici più amici della nostra salute.

ESIPRODUZIONE RISERVATA

Allo studio un algoritmo capace di individuare l'alimentazione ideale dei pazienti



La ricerca

Come mai le diete funzionano per alcuni individui ma non per altri?

- Un indicatore del loro successo è lo zucchero nel sangue
- Lo zucchero alto nel sangue è associato a diabete e obesità

Lo zucchero nel sangue

- Si misura prelevando una goccia di sangue
- Il suo livello si alza subito dopo pranzo poi si abbassa grazie all'insulina
- Nelle persone a rischio diabete l'insulina non riesce ad abbassarlo del tutto

Come varia il suo livello

Gli stessi cibi fanno variare gli zuccheri in maniera diversa da una persona all'altra

Molto dipende da:

- Composizione dei batteri dell'intestino
- Attività fisica

A seconda di queste variabili, ciascuno degli 800 volontari della ricerca aveva degli innalzamenti di zucchero più bruschi di altri, pur mangiando gli stessi cibi

Obesità in Italia

Tra gli adulti (over 18)

10% obesi
32% sovrappeso

Tra i bambini

10% obesi
32% sovrappeso

Diabete in Italia

4% della popolazione

7% fra chi è sovrappeso o obeso

Chi consuma 5 porzioni al giorno di frutta o verdura

9,2% degli italiani
16,2% in Liguria
3,6% in Basilicata



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 095018