



## **Tumori:rischio aumenta con indice massa corporea,ma non solo**

**Chirurghi obesita',responsabile di molti tumori e altre malattie**

13 novembre, 14:45

(ANSA) - ROMA, 13 NOV - Tutti lo hanno calcolato almeno una volta, basandosi su tabelle pubblicate da libri e giornali, eppure il Bmi (body mass index, in italiano 'indice di massa corporea') che oltre ad essere un valore che certifica parzialmente la forma fisica, ha una validita' predittiva per alcune malattie quali cardiopatie, diabete di tipo 2 e vari tipi di tumori.

Secondo uno studio dell'Albert Einstein College of Medicine della Yeshiva University, pubblicato sull'American Journal of Epidemiology, alcuni tipi di cancro sono, infatti, correlati alla condizione di chi ha molti chili di troppo. Un dato con cui concordano gli specialisti italiani che si occupano di chirurgia bariatrica. "Purtroppo la correlazione tra obesita' grave e tumori - dichiara Marcello Lucchese, presidente della Societa' italiana di chirurgia dell'obesita' e delle malattie metaboliche (Sicob) - e' ampiamente confermata dalla letteratura internazionale, in particolare per alcuni tipi di tumore. Ma l'indice di massa corporea non puo' essere l'unico parametro da tenere in considerazione". Gli scienziati canadesi hanno valutato, in circa 90 mila donne, l'effettiva congruenza fra BMI e il rischio di sviluppare 19 tipi di tumore. I risultati hanno confermato la validita' predittiva del rischio cancro, da parte del BMI, solo per quello all'endometrio, ai polmoni e al seno per le donne in postmenopausa. "Maggiore e' il BMI - conclude Lucchese - e maggiore e' il rischio di ammalarsi di alcune malattie tra le quali alcune cardiopatie, diabete di tipo 2 e alcuni tipi di cancro, anche se e' necessario inquadrare sempre il paziente nella sua storia clinica, familiare e genetica prima di esprimere un giudizio su un rischio soggettivo di maggiore esposizione al cancro rispetto al resto della popolazione".

STUDIO DELLA UNIVERSITY OF PENNSYLVANIA

# Mangiare di notte fa ingrassare di più

*Chi per necessità lavorative o per disturbi del sonno trascorre parte della notte mangiando vede aumentare il proprio peso*

MILANO - Chiunque abbia mai avuto problemi di peso o semplicemente di linea sa che saccheggiare il frigorifero nelle ore notturne è una cosa poco indicata da fare. Ora una ricerca della statunitense University of Pennsylvania prova a spiegare quali siano le funzioni fisiologiche coinvolte nell'alimentazione notturna e quali effetti produca una dieta che prevede assunzione di cibo quando sarebbe invece l'ora di dormire.

**MANGIARE ALL'ORA DI DORMIRE** - Lo studio americano ha previsto la rimozione del gene-orologio Arntl (traslocatore nucleare per il recettore arilico) dalle cellule del tessuto adiposo di alcuni topi da laboratorio. L'Arntl è un gene che codifica alcune delle proteine che determinano il ciclo circadiano e l'effetto della sua rimozione dalle cellule dei roditori ha fatto sì che questi si nutrissero, con le abituali quantità di cibo, di giorno invece che di notte (i topi sono animali notturni per quanto riguarda l'alimentazione). Questo semplice slittamento d'orario ha prodotto topi obesi e con grandi riserve di energie. I ricercatori della University of Pennsylvania inoltre hanno osservato lo stesso aumento di peso in altri topi ai quali non era stato cancellato il gene-orologio, sottoponendoli semplicemente allo stesso regime alimentare (sfasato nell'orario) seguito da quelli privati dell'Arntl. Le risultanze cliniche dell'esperimento sottolineano che le condizioni degli animali da laboratorio presentano una chiara similitudine con la cosiddetta sindrome da alimentazione notturna umana (un disturbo del comportamento alimentare descritto per la prima volta nel 1955 da Albert Stunkard, anch'egli della Penn University). Chi ne soffre passa dalla nausea mattutina di fronte al cibo all'assunzione incontrollata di alimenti nelle ore notturne, malsana abitudine che sfocia spesso in obesità, ipertensione arteriosa e diabete.

**L'OROLOGIO CIRCADIANO** - La sperimentazione condotta nei laboratori della Penn University ha inoltre svelato un aspetto inedito dell'orologio circadiano (o biologico che dir si voglia) degli animali osservati, probabilmente riferibile anche a quello umano vista la similitudine dei geni coinvolti, comuni oltre che a topi ed esseri umani anche ad altri mammiferi, uccelli e piante. Nell'uomo l'orologio circadiano principale si trova nel cervello, nell'ipotalamo, in una piccola regione chiamata nucleo soprachiasmatico. È sensibile ai cicli di luce e buio e di conseguenza invia dei segnali per sincronizzare su questo ritmo tutti gli orologi delle cellule sparse per il nostro corpo. Fino ad ora si era portati a pensare che l'ipotalamo agisse come una sorta di "direttore d'orchestra" per tutte le cellule periferiche coinvolte nel ritmo circadiano, ma le conclusioni dello studio dimostrerebbero che è possibile per tutti gli orologi dislocati nel nostro organismo influire su quello principale. I ricercatori della Pennsylvania University hanno osservato infatti che sopprimendo il gene Arntl nelle cellule dei topi anche l'orologio circadiano principale

mutava il suo ritmo abituale, favorendo l'assunzione di cibo in un orario inappropriato. Secondo gli esperti statunitensi questo spiegherebbe perché tra i lavoratori notturni siano molto diffuse l'obesità e la sindrome metabolica (una situazione clinica ad alto rischio cardiovascolare).

**PROCESSO REVERSIBILE** - Il processo legato allo stimolo della fame coinvolge oltre al sistema nervoso centrale anche altri organi come il cuore e il fegato. Le cellule adipose invece svolgono l'importante compito di tenere aggiornato il cervello sulle quantità di energia disponibile. Lo fanno secernendo un ormone, la leptina, che quando raggiunge una determinata concentrazione stimola il nostro organismo a bruciare energie e riduce l'appetito. Il team della Penn University (guidato da Georgios Paschos e Garret FitzGerald, direttore dell'Institute for Translational Medicine and Therapeutic) ha rimarcato che a essere interessati dalle conseguenze dell'eliminazione dei geni-orologio sono stati i geni deputati a regolare il rilascio nel flusso sanguigno di acidi grassi insaturi. I livelli di questi ultimi erano infatti notevolmente bassi nel sangue delle cavie con l'orologio biologico alterato, ma gli accademici statunitensi hanno dimostrato che è sufficiente sopperire chimicamente a questa carenza per fare sì che l'orologio circadiano riprenda a funzionare correttamente. «Quello che abbiamo scoperto - ha dichiarato Garret FitzGerald - è che cambiamenti a breve termine hanno un effetto immediato sul ritmo alimentare che portano a un aumento del peso corporeo nel lungo periodo».

Emanuela Di Pasqua

stampa | chiudi



## Obesità, a rischiare di più è chi mangia fuori orario

Non importa quante calorie si ingeriscano, **mangiare fuori orario fa ingrassare** anche quando si sta attenti a non esagerare con le quantità. Il vero problema è nell'orologio biologico: essendo programmati per nutrirsi durante il giorno, gli appassionati dei pasti in notturna sono più esposti al rischio di aumentare di peso. L'ipotesi arriva dall'Università della Pennsylvania di Filadelfia (Usa), dove i collaboratori di Garret FitzGerald, direttore dell'Institute for Translational Medicine and Therapeutics, hanno dimostrato che l'eliminazione dalle cellule del grasso di un gene che fa parte del nostro orologio interno fa sì che i topi, animali che in genere si alimentano di notte, inizino a mangiare di giorno, diventando obesi anche senza aumentare il consumo di cibo.

Questo fenomeno, descritto sulle pagine di [Nature Medicine](#), si basa sui cambiamenti del metabolismo scatenati dalle alterazioni dell'orologio biologico nelle cellule del grasso. Queste ultime, infatti, comunicano con il cervello grazie all'ormone leptina, il cui rilascio provoca un maggior consumo di energia e riduce l'assunzione di cibo. Quando, però, l'orologio biologico viene alterato si modifica anche l'espressione di geni che controllano il rilascio nel sangue di due importanti **acidi grassi omega 3**, l'EPA e il DHA. Di conseguenza, quando i topi mangiano fuori orario i livelli di questi grassi nelle cellule di grasso, nel sangue e nell'ipotalamo – l'area cerebrale che controlla l'assunzione di cibo – diminuiscono e, contemporaneamente, l'espressione dei geni che controllano l'appetito nell'ipotalamo viene alterata. Le scoperte non finiscono, però, qui. Gli autori dello studio sono riusciti a riportare la situazione alla normalità somministrando agli animali EPA e DHA.

Nell'insieme, questi risultati sottolineano il ruolo giocato dall'orologio biologico delle cellule di grasso nel controllo dell'energia e del momento più adatto per mangiare che si realizza nell'ipotalamo. **“Cambiamenti a breve termine hanno un effetto immediati sui ritmi dell'alimentazione** – ha spiegato FitzGerald -. **Nel tempo, questi cambiamenti portano a un aumento del peso”**.

## Diabete e cancro

Mi piace 49

08-11-2012 11:27

Tweet 10

0



di Carla Brazzoli

Introdurre una o più tazze di tè verde nella routine quotidiana può aiutare ad abbassare il rischio di ammalarsi di cancro. È quanto suggerisce una nuova ricerca pubblicata sul numero di novembre dell'[American Journal of Clinical Nutrition](#) che dimostra il

collegamento tra il regolare consumo di questa bevanda (almeno tre volte alla settimana) e un **rischio inferiore di ammalarsi di tumore** al colon, alla gola e allo stomaco.

Lo studio è partito dai risultati dello Shanghai Women's Health Study, che tra il 1996 e il 2000 ha messo sotto osservazione 69.310 donne cinesi non fumatrici e non bevitrice. Dopo 11 anni si sono verificati 1.255 casi di tumore all'apparato digerente.

I ricercatori hanno riscontrato un'associazione tra il consumo di tè verde e l'incidenza di cancro rilevando che chi consumava regolarmente questa bevanda aveva il 14% di rischio in meno di sviluppare il cancro all'apparato digerente. E il rischio di cancro diminuiva con l'aumentare del consumo di tè e con il periodo più lungo di assunzione regolare della bevanda. L'associazione potrebbe anche essere dovuta al tipo di donne che regolarmente bevono tè verde: quelle che dicevano di assumerne grandi quantità erano anche più inclini a fare

X ryd p lj drcu/dqfkh shuj d  
dauj fl

esercizio fisico, mangiare vegetariano e avevano un lavoro ben retribuito rispetto a chi ne beveva meno. Tutti fattori che potrebbero fare la differenza nel rischio di contrarre tumori.

Questo studio ha dimostrato un possibile legame tra rischio di cancro e tè verde, mentre altre ricerche hanno rilevato che questa preziosa bevanda può avere effetti positivi sulla salute in generale, grazie soprattutto alla notevole quantità di sostanze antiossidanti:

#### **Protegge il cuore**

Bere alcune tazze di un qualsiasi tipo di tè è associato a un rischio inferiore di malattie cardiache. Ma è soprattutto il tè verde a mantenere le arterie "elastiche e toniche", il che permette di gestire meglio i cambiamenti della pressione sanguigna. I flavonoidi, potenti antiossidanti, favoriscono il corretto funzionamento delle cellule endoteliali, che a loro volta contribuiscono a prevenire l'ostruzione delle arterie.

#### **Migliora il sistema immunitario**

Alcuni esperti ritengono che la catechina EGCG (il più importante principio attivo della bevanda) sia in grado di combattere i virus. Uno studio ha dimostrato che il tè verde impedisce lo sviluppo di un particolare ceppo del virus del raffreddore.

#### **Combatta l'obesità**

Il tè verde può aiutare a perdere i chili di troppo e prevenire l'aumento di peso. Si ritiene che 5 tazze al giorno possano aumentare la naturale capacità del fisico di bruciare il grasso. In uno studio del 2011 i topi sottoposti a una dieta iperlipidica sono ingrassati più lentamente quando contemporaneamente è stato somministrato loro del tè verde. Il potere brucia-grassi è confermato da studi svolti all'Università di Ginevra, che hanno dimostrato che gli estratti del tè fanno salire di circa il 5% il consumo giornaliero di calorie. Questo non dipende solo dalle teina e dalla caffeina contenute nella bevanda ma anche dalle proprietà della catechina EGCG che aumenta la termogenesi. La catechina, inoltre, inibisce la predisposizione alla coagulazione delle piastrine, con un effetto simile a quello dell'aspirina.

#### **Migliora le funzioni nelle persone anziane**

In una ricerca pubblicata sull'American Journal of Clinical Nutrition condotta su 14.000 anziani di età superiore ai 65 anni, coloro che avevano bevuto una maggior quantità di tè verde hanno affrontato in modo migliore il processo di invecchiamento: compiere attività giornaliere come fare il bagno o vestirsi risultava più facile per chi consumava almeno 5 tazze al giorno.

#### **Previene il diabete**

Si ritiene che sia il tè verde che il tè nero abbiano la proprietà di abbassare la glicemia contribuendo ad allontanare il rischio di contrarre il diabete. Ma uno studio del 2006 su 17.000 adulti giapponesi ha rilevato che bere almeno 6 tazze di tè verde al giorno abbassa di un terzo il rischio di ammalarsi di diabete, mentre gli altri tipi di tè non offrivano nessuna protezione.

#### **Abbassa il colesterolo**

I polifenoli sembrano bloccare l'assorbimento del colesterolo, contribuendo ad abbassare l'LDL ovvero la sua parte "cattiva". In questo caso però gli effetti non sono eclatanti: secondo un recente studio i livelli si abbassano solo di 5 o 6 punti.

#### **Migliora la memoria**

I flavonoidi sembrano anche proteggere la materia grigia. Una ricerca condotta sui topi ha rilevato che il tè verde attiva lo sviluppo di nuove cellule cerebrali, migliorando la memoria e l'apprendimento. Consumare regolarmente questa bevanda inibisce lo sviluppo del morbo di Alzheimer e di altre forme di demenza.



## OBESITA', RICERCA USA: INCIDENZA PIU' ALTA IN CAMPAGNA CHE IN CITTA'

### A RISCHIO BAMBINI DI FAMIGLIE DISAGIATE.

(DIRE - Notiziario minori) Roma, 13 nov. - I bambini che vivono in campagna e provengono da famiglie economicamente disagiate sono piu' a rischio obesita' rispetto a quelli che vivono in citta'. Lo dimostra una ricerca americana, pubblicata sulla rivista Pediatrics, condotta dal dipartimento della Salute in Pennsylvania dove le scuole pubbliche "devono sorvegliare annualmente la crescita degli studenti e analizzare a livello scolastico l'incidenza dell'obesita'". Lo studio e' stato condotto su 980.000 bambini di eta' compresa tra i 5 e 12 anni, nei 3 anni scolastici consecutivi 2006-2009, misurandone il peso e l'altezza.

Il lavoro statunitense ha constatato che la prevalenza di obesita' media tra la popolazione studentesca e' rimasta stabile nei 3 anni, attestandosi a 17,6% dei bambini in eta' scolare elementare. Tuttavia, all'interno dello Stato, differenze significative sono state identificate nelle scuole che si trovano nelle aree piu' rurali, dove l'obesita' ha raggiunto due punti percentuali in piu' rispetto alle scuole urbane. Un'ulteriore differenza e' stata riscontrata negli studenti provenienti da famiglie con maggiori difficolta' socio-economiche, trovati piu' esposti al rischio di obesita'. Lo studio ha quindi concluso proponendo interventi preventivi, "necessari per raggiungere i bambini piu' rurali, con particolare attenzione alle famiglie in cui i genitori sono single, disoccupati, hanno un reddito piu' basso e un piu' basso livello di istruzione".



## OBESITA', VILLANI: E' DEMOCRATICA, RIGUARDA RICCHI E POVERI

SE NE PARLERÀ A STATI GENERALI DELLA SIP.

(DIRE - Notiziario minori) Roma, 13 nov. - "L'obesita' riguarda tutte quelle famiglie i cui stili di vita non sono salutari. Si tratta di una condizione medica in questo senso democratica, perche' non e' prerogativa delle famiglie disagiate ma riguarda anche quelle benestanti. La si puo' curare solo cambiando gli stili di vita e adottando un'alimentazione corretta con una giusta attivita' sportiva". Così il pediatra del Bambin Gesù, Alberto Villani, candidato alla vicepresidenza della Societa' Italiana di Pediatria (Sip), rispondendo ad una ricerca americana secondo cui l'obesita' coinvolgerebbe maggiormente i bambini di famiglie povere e residenti in campagna.

"Bisogna coinvolgere il mondo civile sulle questioni della salute del bambino, della nutrizione e dei corretti stili di vita- ha proseguito il medico- il pediatra da solo non ce la fa, perche' di fronte ad un'offerta di cibo esuberante e continue pubblicita' di merendine manca un'adeguata educazione sportiva nelle scuole". Per questo motivo la Sip dedichera' gli stati generali della pediatria al tema 'Nutrizione e salute dal bambino all'adulto', in programma il 17 novembre in 12 citta' italiane. L'obiettivo "e' intraprendere percorsi condivisi e sinergici per promuovere, sin dalle prime eta' della vita, l'adozione di una corretta nutrizione e di stili di vita salutari, indispensabili per prevenire malattie gravi e invalidanti dell'adulto, come diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari, osteoporosi. E' questa una delle piu' importanti sfide per la promozione e tutela della salute della popolazione non solo in eta' pediatrica, ma anche in eta' adulta".