

L'EDITORIALE

di Franca Marangoni
Direttore Scientifico AP&B

Dalla ricerca biomedica più recente emerge con chiarezza come gli approcci integrati mirati e multifattoriali siano i più efficaci nella prevenzione di molte patologie croniche non trasmissibili, riflettendo l'interazione complessa tra modelli alimentari virtuosi, attività fisica regolare e modulazione di specifici target metabolici, ormonali e infiammatori, che è alla base dello stato di salute.

Per la prevenzione secondaria del carcinoma mammario sono particolarmente interessanti i risultati dello studio clinico DEDiCa (Dieta, Esercizio fisico, vitamina D, nel Carcinoma), recentemente presentati all'annuale congresso ASCO (American Society of Clinical Oncology), che Livia Augustin, ricercatrice nutrizionista dell'Istituto Nazionale Tumori IRCCS Fondazione G. Pascale di Napoli, e coordinatrice del progetto, illustra nell'Intervista di questo numero di AP&B. L'osservazione più eclatante riguarda una riduzione importante del rischio di recidiva della malattia nelle pazienti con tumore ormono-sensibile che erano sottoposte a un intervento combinato su dieta mediterranea a basso indice glicemico, attività fisica regolare (almeno 30 minuti al giorno di camminata veloce) e ottimizzazione dei livelli ematici di vitamina D e che mantenevano un'elevata aderenza al programma. Tra l'altro l'intervento ha mostrato anche uno spiccato effetto favorevole a livello cardiometabolico.

Il Tema è invece dedicato a un approfondimento sul mate, la bevanda tradizionale sudamericana, ricavata dalla pianta omonima (il cui nome botanico è *Ilex paraguariensis*) e ricca di un interessante complesso fitochimico di polifenoli (in particolare acido clorogenico), metilxantine (caffeina) e saponine. La letteratura scientifica è relativamente ricca di informazioni sui diversi aspetti (tecniche produttive, processi tecnologici e dinamiche di estrazione in tazza) che ne determinano la composizione nutrizionale. Sul piano delle evidenze cliniche, gli studi disponibili, perlopiù di dimensioni modeste e piuttosto eterogenei dal punto di vista metodologico, suggeriscono un possibile ruolo dei componenti del mate nella modulazione del compenso glicemico nei soggetti con prediabete, nel controllo della pressione in soggetti con ipercolesterolemia e nel contrastare l'infiammazione sistemica. Va tuttavia prestata attenzione alla tollerabilità dei vari prodotti e al tenore di caffeina, per mantenere l'assunzione di questo alcaloide al di sotto dei limiti massimi giornalieri fissati da EFSA.

Buona lettura!