

WELLNESS REPORT



EDITORIALE

La carenza di micronutrienti è un problema di salute pubblica comune soprattutto per neonati e bambini nei primi due anni di vita. Secondo uno [studio](#) commissionato da Nestlé, che ha analizzato i risultati combinati di 18 ricerche, coinvolgendo un totale di più di 5.400 bambini, l'assunzione di ferro e di una combinazione di altri micronutrienti - come zinco e vitamina A - porta a maggiori probabilità di ridurre l'anemia da carenza di ferro nei bambini, rispetto all'assunzione del solo ferro. Dallo studio, condotto dall'Istituto di Economia Sanitaria Winterthur in Svizzera, infatti, è emerso che la fortificazione multi micronutriente di ferro aumenta i livelli di emoglobina di 0,87 g/dl e riduce il rischio di anemia del 57%.

"Nestlé ha più di 140 anni di esperienza nel migliorare il profilo dei micronutrienti nei prodotti alimentari attraverso il loro arricchimento. Il primo prodotto dell'azienda ad essere stato arricchito con ferro è stata la farina lattea "Farine Lactée" per l'alimentazione infantile, creato dal suo fondatore Henri Nestlé nel 1867. Per garantire un'alimentazione adeguata, che sia buona per la salute quanto lo è per il palato, i nostri ricercatori studiano l'equilibrio perfetto tra un prodotto che sia buono e, al tempo stesso, capace di garantire la qualità ottimale di micronutrienti", ha commentato Manuela Kron - Direttore Corporate Affairs Gruppo Nestlé Italia.

BASSI LIVELLI DI FERRO CORRELATI AD UN MAGGIOR RISCHIO DI MALATTIE CARDIACHE

Una carenza di ferro nel sangue, anche lieve, in determinate circostanze, potrebbe rappresentare un fattore di rischio scatenante per molti disturbi cardiaci. Questo minerale svolge un ruolo importante in diversi processi biologici a tutte le età.

Recenti studi suggeriscono che il ferro può avere un effetto protettivo contro le malattie cardiache. Ad analizzare la correlazione tra ferro e malattie cardiovascolari è stato uno [studio](#) condotto lo scorso anno da un gruppo di ricercatori dell'[Imperial College di Londra](#) e della University College London, che ha utilizzato tecniche di analisi genetica per dimostrare, per la prima volta, come i livelli di ferro nel sangue siano direttamente correlati al rischio di malattia coronarica (CAD), un tipo di malattia cardiovascolare (CVD) in cui le arterie ostruite dal progressivo accumulo di grassi sulle pareti interne riducono la quantità di sangue che raggiunge il cuore. I risultati dello studio, pubblicato sulla rivista *Arteriosclerosis, Thrombosis e Vascular Biology*, hanno dimostrato che **elevati livelli di ferro riducono il rischio di CVD.**

Lo studio fa un ulteriore passo avanti rispetto al dibattito in corso secondo cui i livelli sistemici di ferro influenzano direttamente il rischio di sviluppare malattie cardiache. *“Studi precedenti hanno suggerito un legame tra i livelli di ferro e le malattie cardiache, tuttavia è sempre risultato difficile isolare questi fattori da altri fattori confondenti, come età e sesso”*, ha commentato l'autore dello studio **Dipender Gill**. Per esaminare il legame con le malattie cardiache, i ricercatori hanno utilizzato la variazione genetica delle persone come proxy per il loro livello di ferro nel sangue: *“Poiché i nostri geni ci vengono assegnati in modo casuale prima che nasciamo, il loro impatto sui nostri livelli di ferro è meno influenzato dagli stili di vita o dai fattori ambientali che possono confondere gli studi osservazionali”*, premettono gli autori, coordinati da **Dipender Gill**, dell'Imperial College di Londra.



Utilizzando dati genomici da un database pubblico, il team ha cercato i dati di oltre 48.000 persone per analizzare l'impatto delle varianti genetiche sui loro livelli di ferro. A livello meccanicistico, i ricercatori

hanno usato un metodo chiamato **randomizzazione mendeliana** per provare a stabilire se esiste un legame diretto o causale tra i livelli di ferro e il rischio di CAD, rivelando che i **soggetti con inferiori valori di ferro sono quelli maggiormente a rischio di CVD**. In particolare, si sono concentrati su tre polimorfismi a singolo nucleotide (SNP) dove la variazione del DNA può leggermente aumentare o ridurre la quantità di ferro di una persona. Quando questi SNP sono stati sottoposti a screening in set di dati comprensivi di più di 50.000 pazienti con CAD, hanno scoperto che le persone con SNP caratterizzate da livelli di ferro più elevati avevano un rischio minore di CAD.

“Il mantenimento del ferro a un livello ottimale è molto importante poiché sia i livelli di ferro bassi che quelli elevati possono portare a varie malattie”, ha sottolineato **Surjit Kaila Srai** della Divisione di Bioscienze presso University College di Londra, co-autore dello studio. I ricercatori hanno spiegato che il prossimo passo sarebbe quello di convalidare i risultati in uno studio controllato randomizzato, dove i pazienti dovrebbero ricevere un integratore di ferro o un placebo e poi essere seguiti per vedere se i supplementi di ferro in particolare, determinano un effetto impattante sul loro rischio di malattie cardiovascolari.