

PROFILOSALUTE



FRUTTA SECCA UN AIUTO PER MIGLIORARE IL METABOLISMO DELLE CELLULE ADIPOSE

a cura della Redazione

**Secondo un recente studio
il consumo di noci e nocciole può migliorare il profilo metabolico delle cellule di grasso**

Sulla base di alcuni dati forniti dalla *Food and Agriculture Organization* (FAO) e dall'*Organizzazione mondiale della sanità* (Oms), a partire dalla seconda metà degli anni '70 il numero di persone obese nel mondo è raddoppiato: nel 2014, infatti, oltre 1,9 miliardi di adulti erano in sovrappeso, tra cui oltre 600 milioni obesi, con un aumento percentuale della casistica dell'8,3%. L'obesità si pone, quindi, come uno dei principali problemi, che affliggono la salute pubblica. A causarla è l'eccessivo *intake* calorico, che può portare alla formazione di cellule di grasso (cellule adipose), promuovendo il loro deterioramento (invecchiamento) attraverso l'aumento della produzione di molecole proinfiammatorie. Proprio il basso grado di infiammazione si pone anche come un fattore chiave nello sviluppo dell'insulino-resisten-

za e del diabete di tipo 2. Nell'ambito del sempre crescente interesse nel ridurre l'infiammazione, che sta alla base delle malattie croniche legate all'età, tra cui l'obesità e il diabete di tipo 2, un recente studio, supportato da INC (*International Nuts and Dried Fruits Council*) e da *Nucis Italia*, **pubblicato sulla rivista *Communications Biology***, ha dimostrato come alcune tipologie di frutta in guscio (in particolare noci e nocciole) possano contribuire a migliorare il profilo metabolico delle cellule di grasso, oltre a svolgere nuove funzioni antinfiammatorie.

Partendo dall'isolamento dei miRNA (piccoli acidi nucleici coinvolti nella regolazione dell'espressione genica) di noci e nocciole, i ricercatori ne hanno testato l'efficacia sul profilo infiammatorio e metabolico delle cellule adi-

pose e hanno scoperto l'esistenza di due miR vegetali (miR156c e miR159a) in grado di limitare la risposta infiammatoria e migliorare la sensibilità all'insulina di topi obesi (alimentati con una dieta ricca di grassi).

"La nostra ricerca ha identificato degli acidi nucleici della frutta secca, che, grazie alla loro alta biodisponibilità e azione antinfiammatoria, sono in grado di limitare lo sviluppo dei disordini metabolici legati all'obesità" - ha dichiarato il dott. **Lettieri Barbato**, ricercatore all'**Università di Roma "Tor Vergata"** e principale ricercatore di questo studio.

I risultati, infatti, suggeriscono che i miR della frutta secca migliorano il profilo metabolico delle cellule adipose e rivelano una nuova funzione antinfiammatoria degli alimenti vegetali come promettenti terapie per trattare l'infiammazione di basso grado. ●

