

Le spezie proteggono il fegato dalla steatosi. Una review

Lo stile di vita delle moderne società occidentali, caratterizzato da abitudini alimentari errate, scarsa attività fisica, stress psicologico cronico, è alla base della patogenesi della cosiddetta sindrome metabolica, la quale molto spesso a livello del fegato si manifesta con un accumulo di grassi denominato “steatosi epatica non alcolica” (non-alcoholic fatty liver disease, NAFLD). La NAFLD può purtroppo evolvere in patologie più gravi, come steatoepatite, fibrosi, cirrosi. Nonostante l’alta prevalenza di questa patologia, non esiste ancora una cura efficace e la terapia più raccomandata è la correzione dello stile di vita, partendo proprio dall’alimentazione. Numerosi studi indicano che la Dieta Mediterranea è la più efficace nel prevenire e ridurre la sindrome metabolica e la steatosi epatica. In questa review gli autori ricordano che nella Dieta Mediterranea tradizionale, i piatti sono sempre riccamente insaporiti da spezie e erbe aromatiche. Attraverso l’uso di tali spezie, il cibo si arricchisce di diversi fitonutrienti, prevalentemente polifenoli, molti dei quali dimostrano, in modelli sperimentali, azioni antiossidanti, antinfiammatorie, epatoprotettive e antisteatosiche. Per esempio, le erbe della famiglia delle Lamiacee (origano, maggiorana, santoreggia, timo...) sono ricche di carvacrolo, che risulta efficace in molti modelli sperimentali nel ridurre peso corporeo, iperlipidemia e steatosi epatica. L’acido carnosico del rosmarino esercita effetti simili. Anche i principi attivi contenuti in basilico, salvia, prezzemolo, zafferano, aglio e cipolla, per citare alcuni tra gli aromi più usati nelle cucine delle nostre stesse case, concorrono a migliorare i parametri associati alla sindrome metabolica e alla NAFLD. Non ultimo, l’olio extravergine di oliva, con cui possiamo preparare deliziosi condimenti aromatici, se usato all’interno di un regime alimentare povero di colesterolo e altri grassi saturi, come sostanzialmente è la Dieta Mediterranea tradizionale, può risultare benefico per la regolazione del metabolismo lipidico epatico. Gli autori pongono infine l’accento sul fatto che l’uso culinario di spezie ed erbe aromatiche non presenta il rischio di temuti effetti tossici che a volte possono comparire quando i principi attivi vengono assunti in dosi eccessive, come nel caso di uso massivo e prolungato di integratori alimentari.

Laura Baselga-Escudero, Vanessa Souza-Mello, Aida Pascual-Serrano, Tamiris Rachid, Adriana Voci, Ilaria Demori, Elena Grasselli (2017) Beneficial effects of the Mediterranean spices and aromas on nonalcoholic fatty liver disease *Trends in Food Science & Technology* 61; 141-159