



Inappetenza e malnutrizione

Il senso di fame rappresenta normalmente uno degli istinti più inconsci e ancestrali, necessario a garantire la sopravvivenza di ogni specie vivente capace di svilupparla, uomo compreso. Dal punto di vista funzionale è il Sistema Nervoso Centrale (SNC) che, grazie alla centralina ipotalamica, decide se innescare il senso di fame durante il periodo di digiuno, o attivare il centro della sazietà nell'immediato periodo postprandiale.

Secondo la teoria lipostatica, poco prima dei pasti a livello gastrico e pancreatico vengono secrete grelina e obestatina, ormoni antianoressizzanti che, legandosi ai recettori ipotalamici stimolano l'appetito e la secrezione di GH (ormone della crescita). Di contro l'ormone leptina, codificato dal gene OB (gene dell'obesità) e prodotto dai tessuti adiposi, viene rilasciato con azione inibente il senso di fame da un lato e induttore di sazietà dall'altro. In condizioni omeostatiche l'equilibrio fame/sazietà è mantenuto da un insieme di im-

pulsi neuroendocrini attivati da segnali fisici, chimici, meccanici e psicologici. In caso di una sua alterazione invece è possibile assistere o a un incremento della percezione di fame, aumentando la soglia di sazietà o al contrario a una sua riduzione con conseguente inappetenza. Mangiare, tra l'altro, esprime anche la possibilità di gioire di un momento conviviale con le persone care o godere di un mero piacere personale, oltre che rappresentare un atto essenziale per la sopravvivenza. A tal proposito l'organismo ha messo a punto un sistema metabolico capace di convertire l'energia chimica presente negli alimenti ingeriti (glucidi, protidi e lipidi) in altre forme energetiche, sia termica utile alla termoregolazione, che meccanica necessaria al lavoro muscolare, oltre che ad energia chimica sotto forma di materiale di deposito (riserve di grasso e glicogeno). Tutto ciò al fine di compensare il fabbisogno energetico dell'organismo che, espresso nella pratica clinica in calorie (cal) o chilocalorie (Kcal), è necessario a soddisfare un metabolismo basale (MB), la termogenesi indotta dalla dieta (TID),

PIETRO ABATE
Responsabile
Scientifico
Alta Natura

la termogenesi da attività fisica (EAT), e la cosiddetta termoregolazione (TR). In particolare il 7-15% del fabbisogno calorico globale di un normotipo, che necessita di circa 2000-2400 cal giornaliere, è necessario per la TID, intesa come energia spesa dall'organismo per tritare, digerire, assorbire e utilizzare il cibo introdotto con la dieta; il 45-75% permette invece il metabolismo basale (MB), sostenendo dunque il dispendio energetico di un organismo a riposo, ossia la spesa energetica necessaria per le funzioni metaboliche e vegetative vitali (respirazione, circolazione sanguigna, digestione, attività del sistema nervoso, ghiandola renale, epatico e rinnovamento tissutale). L'MB dunque è funzione di diversi fattori quali, sesso, età, forma fisica, livello di nutrizione, temperatura corporea, stati fisiologici e para-fisiologici (gravidanza o allattamento), quadri patologici (es. disfunzioni tiroidee, obesità, diabete) e clima. A ciò si somma, infine, un 15% di calorie necessarie sia alle attività fisiche routinarie e occasionali (EAT) che alla termoregolazione (TR) dell'organismo. Spesso, però, la voglia di cibo esula da tale fisiologica priorità istintiva, commettendo errori alimentari che, peggiorati a volte da alterazioni metaboliche, endocrine o fisiologiche, si traducono in quadri nutrizionali alterati, sfociando in inappetenza e malnutrizione.

Per inappetenza si intende una riduzione dell'appetito, mentre la malnutrizione è uno stato patologico dato da un insufficiente apporto nutrizionale

L'inappetenza

Per **inappetenza** si intende una riduzione dell'appetito, percepito come abbassamento del desiderio di mangiare, indipendentemente dalle necessità e dalle richieste energetiche dell'organismo. Dal punto di vista eziologico le cause sono molteplici e coinvolgono da periodi di convalescenza e post-operatorio, a specifici quadri patologici a carico di strutture adibite alla gestione del carico alimentare, soprattutto gastroenterico, o al controllo dei routinari processi metabolici, come quello tiroideo. In altri casi la disfunzione si verifica in condizioni para-fisiologiche come durante gli stati di gravidanza, nell'età senile o nel periodo di dentizione post neonatale. Spesso, invece, anche alterazioni emozionali come quelle caratterizzate da tristezza, depressione o percezioni dolorifiche, siano esse acute o croniche, possono in-

nescare sistemi di difesa inconsci che, coinvolgendo diversi centri sub talamici, spengono il naturale senso di fame. Di contro, però, l'inappetenza potrebbe derivare da sistemi difensivi innescati dall'assunzione di xenobiotici di diversa natura, siano essi alimenti, soprattutto se alterati, contaminati o assunti in eccessive dosi, sostanze stupefacenti o farmaci, sfociando dunque in una forma iatrogena di inappetenza. Dal punto di vista epidemiologico l'inappetenza può colpire tutte le fasce di età, dai bambini agli adulti, fino a interessare gli anziani e non manifestarsi solo come perdita di appetito e conseguente calo di peso ma, nel caso in cui perdurasse, anche di un deperimento psicofisico del soggetto colpito. Se non corretta l'inappetenza può rischiosamente evolvere in **anoressia**, intesa dal punto di vista medico come totale assenza di appetito, accompagnata da sintomi ben più gravi, quali astenia e spossatezza fisica e mentale; alterazioni endocrine e sbalzi ormonali; irritabilità e comportamento aggressivo; fastidiosa sensazione di malessere generale accompagnata da febbre; perdita di peso e malnutrizione.

La malnutrizione

Per **malnutrizione** si intende, invece, uno stato patologico conseguente a un insufficiente apporto nutrizionale che non soddisfa dunque le esigenze nutritive, sia qualitative (proteine, acidi grassi essenziali, vitamine e sali minerali) che quantitative di un organismo nel tempo. In funzione della causa scatenante il disturbo alimentare, la malnutrizione può essere classificata in primaria se correlata a condotte alimentari non appropriate e potenzialmente influenzate da fattori fisiologici, patologici, socioeconomici e ambientali; e secondaria qualora sia dovuta a un'alterazione delle capacità digestive e conseguente riduzione dell'assorbimento intestinale dei nutrienti, insufficiente trasporto ematico, inefficace metabolismo epatico e scarso utilizzo tissutale. Tale forma di malnutrizione può essere ulteriormente aggravata da una ridotta percezione degli stimoli di fame e sete, legata a disfunzioni psichiatriche o neurodegenerative. Dal punto di vista quali-quantitativo, invece, la disfunzione può essere classificata in malnutrizione per eccesso, dovuta a un'assunzione

esagerata di calorie rispetto alle necessità energetiche dell'organismo; per difetto, conseguente a un prolungato scarso introito calorico e nutrizionale; e per squilibrio qualora, nonostante la quantità di alimenti ingeriti e il numero di calorie assunte siano in linea con le richieste energetiche dell'organismo, si assista a uno sbilanciamento nutrizionale sia qualitativo (tra carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali), che quantitativo con eccesso di alcuni nutrienti e carenza o addirittura assenza di altri. In caso di scarso regime alimentare le conseguenze di uno stato di malnutrizione cronico si traducono in:

- alterazioni ponderali (obesità, anoressia o cachessia) con riduzione della massa muscolare;
- abbassamento delle difese immunitarie, aumento della predisposizione alle infezioni e ridotta capacità di guarigione;
- secchezza della pelle ed edema tissutale,
- alterazioni degli annessi cutanei (decolorazione, indebolimento e caduta dei capelli, fragilità e deformazione ungueale);
- alterazioni psicosomatiche con turbe del sonno, disturbi del comportamento e irritabilità;
- ridotte aspettative di vita e disagio sociale.

Lasciati sfamare dalla natura

La natura nel suo essere madre nei confronti delle creature che ospita e cresce, mette a disposizione una miriade di fonti, sia animali che vegetali, per il corretto sostentamento dell'organismo, regalandoci sostanze ad azione tonica e ricostituente, capaci di regolare l'appetito in caso di inappetenza o ridurre eventuali stati di debolezza muscolare, stanchezza psicofisica, astenie e debilitazione soprattutto in caso di malnutrizione. Saper scegliere le giuste fonti e razionalizzare le corrette sinergie è il segreto per ottenere rimedi naturali efficaci nel migliorare il benessere di ogni individuo, aumentare le aspettative di vita delle persone più anziane, ridurre i tempi di guarigione in soggetti ospedalizzati e contribuire al corretto sviluppo psicofisico dei più piccoli, contribuendo alla crescita delle loro capacità mnemoniche, di apprendimento e di concentrazione.

Pappa reale

Prodotto naturale secreto esclusivamente dalle api operaie nutrici, per alimentare le giovani larve fino al terzo giorno di vita e successivamente per nutrire



esclusivamente l'ape regina che, a differenza delle api operaie la cui vita media va dai 45 ai 90 giorni, mostra un ciclo vitale di circa 5 anni. Ricca in acqua per circa i 2/3, di proteine per il 74%, di zuccheri semplici, lipidi in particolare acidi grassi liberi per l'80% in forma idrossilata o dicarbossilica, vanta anche un completo spettro multivitaminico (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B8, B9 e minori tracce di A, C, D, E) e minerale (K, Ca, Na, Zn, Fe, Cu e Mn). Assunto in dosi da 200-500 mg al giorno, funge da tonico e da stimolante, ritarda gli effetti dell'invecchiamento e grazie all'azione dell'acido 10-idrossidecenoico (10-HDA), esercita un'attività antibatterica e antinfiammatoria, potenziando le linee difensive immunitarie.

Miele di Arancio

Risulta un'ottima fonte di energia per gli atleti e un efficace ricostituente per adulti, bambini e anziani, grazie al suo apporto calorico e all'elevata fonte di vitamine, proteine e sali minerali. Può essere usato anche come dolcificante per il suo delicato sapore dovuto all'alta quantità in fruttosio, che lo rende l'edulcorante naturale ideale per i diabetici, dal momento che viene metabolizzato con un meccanismo insulino indipendente. Infine vanta azioni antinfiammatorie, utili in caso di disturbi gastroenterici, nonché



antibatteriche da sfruttare per lenire tosse e mal di gola, potenziando il sistema immunitario dell'ospite.

Polline

Ricco per il 30% in proteine, costituite da tutti gli otto aminoacidi essenziali, per il 35% circa in glucidi, soprattutto glucosio e fruttosio, e per il 5% in acidi grassi insaturi che, insieme all'abbondante contenuto in vitamine e oligoelementi (P, K, Mg, Ca, Si, Mn, Cu, Fe, Na, Cr e Zn), rendono il polline un complemento dalle spiccate proprietà energetiche e rivitalizzanti. L'uso tradizionale lo vede implicato nella prevenzione di diverse condizioni, patologiche e para-fisiologiche (anemia, astenia, fragilità capillare, colite, depressione, diabete, dimagrimento, eczemi, influenza, occhi stanchi). Le sue proprietà adattogene lo rendono un utile alleato del sistema immunitario, migliorando la risposta dell'organismo alle aggressioni esterne. In ambito sportivo vanta effetti super energetici, capaci di migliorare la performance degli atleti.

Arancia rossa di Sicilia

Ricca in antocianine, flavanoni, acidi idrossicinnamici e acido ascorbico, viene utilizzata come importante fonte di antiossidanti capaci di ostacolare l'azione aggressiva dei radicali liberi e delle specie reattive dell'ossigeno (ROS), maggiormente prodotti durante un'intensa attività fisica o nei periodi di maggiore stress.

Acerola

Fonte naturale contenente tra le più alte concentrazioni di acido ascorbico, le cui funzioni sono state da tempo confermate da diversi studi, sottolineando il coinvolgimento della vitamina C nei processi redox, grazie all'azione antiossidante, e nella difesa immunitaria sia innata che adattiva, con l'attivazione delle cellule fagocitarie e il blocco e uccisione dei patogeni. Infine, è stata dimostrata la sua capacità nel migliorare la differenziazione e la proliferazione delle cellule B e T, riducendo da un lato le risposte autoimmunitarie e dall'altro prevenendo e superando le infezioni sia respiratorie che sistemiche.

Finocchio

L'estratto secco, titolato in olio essenziale, contiene un insieme di attivi (cimene, limonene, α -pineni, γ -terpeni, terpinoli, anetolo, estragolo e fencone) di cui il più noto e importante è l'isomero trans dell'ane-

tolo, composto aromatico responsabile delle proprietà digestive e procinetiche ad esso attribuite. Usato allo scopo di evitare la formazione di gas intestinali, previene il gonfiore addominale e gli spasmi associati. L'azione antispastica ottenuta velocizza la progressione del contenuto intestinale, migliorando sia la digestione che l'assorbimento dei nutrienti, risultando così un utile alleato contro la malnutrizione da sindrome da malassorbimento, contrastando nel contempo eventuali stati di inappetenza.

Propoli

Le proprietà immunologiche della propoli sono da sempre conosciute, ma solo recentemente è stata dimostrata la sua capacità immunostimolante sottolineando anche il meccanismo Ca^{2+} dipendente con cui le



cellule linfocitarie (CD11+) vengono stimulate e attivate. Associato a pappa reale, polline e miele, le sue proprietà vengono sinergizzate e altamente potenziate.

Fonti di Vitamina B1, B2, B6, B9

Sono vitamine idrosolubili necessarie come coenzimi per diverse funzioni cellulari, mitocondriali e per il corretto ricavo di energia dal metabolismo degli alimenti ingeriti. La tiamina (B1) è essenziale per la decarbossilazione ossidativa dei complessi del ciclo di Krebs. La riboflavina (B2) è necessaria per la sintesi dei flavoenzimi della catena respiratoria, mentre le proprietà del piridossale (B6) sono essenziali per i metabolismi epatici. Infine, i folati (B9) risultano necessari per la sintesi di proteine, di basi azotate per il DNA nonché per la formazione dell'emoglobina.