

# ALIMENTAZIONE: GLI AMINOACIDI IMPORTANTI PER COMBATTERE L'INVECCHIAMENTO

## ALIMENTAZIONE: GLI AMINOACIDI IMPORTANTI PER COMBATTERE L'INVECCHIAMENTO

Studi recenti mostrano come le miscele aminoacidiche aiutano a contrastare

le carenze energetiche ma il loro utilizzo è poco diffuso - Un convegno sul tema a "Pianeta Nutrizione & Integrazione"

(Parma, 3 aprile 2013) - Importanti risultati suggeriscono che la supplementazione dietetica con specifiche miscele aminoacidiche, ben al di là degli effetti sul trofismo muscolare, sia in grado di favorire il recupero dello stato di salute in tutte quelle situazioni caratterizzate da carenza energetica. In questo senso le malattie legate all'invecchiamento sembrano le più promettenti.

Nonostante i risultati positivi derivanti da recenti ricerche, emerge però che l'utilizzo degli aminoacidi, o di specifiche miscele degli stessi, non sembra ancora avere raggiunto quella diffusione che i dati sperimentali stessi sembrano consigliare a supporto delle tradizionali terapie farmacologiche specifiche per le malattie legate all'invecchiamento.

Di particolare interesse è la dimostrazione che leucina, isoleucina e valina aumentano la sopravvivenza dei lieviti e i loro livelli plasmatici sembrano correlati a diverse malattie metaboliche, come l'obesità e il diabete. A questo riguardo, è stato dimostrato come la leucina riduce il consumo di cibo agendo sui neuroni ipotalamici coinvolti nella regolazione del comportamento alimentare. Inoltre, le miscele arricchite in aminoacidi essenziali, si sono dimostrate in grado di attivare i segnali cellulari coinvolti nel mantenimento della mitocondriogenesi e della funzione ossidativa mitocondriale e, quindi, di aumentare la produzione di energia delle cellule.

A metà degli anni '70 è stato scoperto che gli aminoacidi essenziali, e in particolare i ramificati e, di questi, soprattutto la leucina, sono dei potenti regolatori del turnover proteico con un utilizzo principalmente orientato a favorire il trofismo muscolare. I benefici effetti degli aminoacidi, che andavano oltre l'azione sui muscoli, furono da subito riscontrati sia negli animali che nell'uomo ma la supplementazione dietetica con aminoacidi per effetti salutari di tipo più generalizzato è stata rivalutata solo grazie a ricerche molto più recenti. In particolare, si è dimostrato che la supplementazione dietetica con miscele arricchite in aminoacidi essenziali contribuisce a diminuire la suscettibilità a patologie legate all'età, come l'insulino-resistenza, il diabete di tipo 2, le disfunzioni cardiovascolari e neurodegenerative, e non solo nella fisiologica riduzione della massa muscolare.

Tra gli importanti appuntamenti in calendario a "Pianeta Nutrizione & Integrazione" ci sarà un convegno che si propone l'obiettivo di richiamare l'attenzione sui risultati scientificamente ottenuti con l'utilizzo degli aminoacidi per la prevenzione e la cura delle malattie sempre più diffuse nelle nostre società. Un focus, quindi, su nuovi approcci terapeutici e nutrizionali rivolti alla prevenzione e alla cura delle malattie legate all'invecchiamento dal titolo "Aminoacidi e micronutrienti: prevenzione e salute" che avrà luogo precisamente venerdì 17 maggio 2013 alle ore 14,30, nel corso della tre giorni del IV Forum Multidisciplinare sulla Sana Nutrizione organizzato da Akesios Group e in programma alle Fiere di Parma.

Il programma di "Pianeta Nutrizione & Integrazione", in programma alle Fiere di Parma dal 16 al 18 maggio 2013, è visibile collegandosi all'indirizzo web <http://pianetanutrizione.akesios.net/> ed è in costante aggiornamento.

---