



Roma, 1 marzo 2019 - Dieta ricca in grassi saturi, sedentarietà e abitudine al fumo, concorrono ad aumentare lo stress ossidativo (con conseguente iperproduzione di radicali liberi che vanno a interagire e a danneggiare le cellule e il DNA), determinando, a lungo andare, un aumento del rischio cardiovascolare e oncologico. Di questo si parlerà al convegno “Cellule sane per una vita in salute” che si terrà lunedì prossimo 4 marzo alle 9.00 presso la sala G. Marconi del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) - Piazzale Aldo Moro, 7 Roma.

L'evento è organizzato dal Servizio prevenzione e protezione (Cnr-Spp), in collaborazione con le società scientifiche nazionali (Società italiana per la prevenzione cardiovascolare - Siprec, Società italiana per lo studio dell'aterosclerosi - Sisa, Società italiana di nutraceutica - Sinut) e internazionali (*European Heart Network* - EHN).

Secondo i dati dell'EHN del 2014, solo il 10% dei ragazzi e il 5% delle ragazze italiane praticano almeno un'ora al giorno di attività fisica moderata-intensa, i dati peggiori in Europa. Anche per questo, in Italia, la prevalenza dell'obesità e del sovrappeso in età pediatrica è tra le più alte del Vecchio Continente, sebbene la tendenza dal 2009 sia lievemente in decrescita. La tendenza all'obesità risulta più accentuata negli strati della popolazione a minor reddito e istruzione, evidenziando la necessità di un lavoro di educazione alimentare e sportiva mirata.

Svolgere un'attività fisica costante, non fumare e avere abitudini alimentari corrette (prediligere quindi alimenti mediterranei ricchi, ad esempio, in fibre, proteine vegetali, grassi mono- e polinsaturi, vitamine e polifenoli ad azione antiossidante) rappresentano una valida protezione da queste malattie.

Ma se gli antiossidanti assunti con gli alimenti sono fondamentali per la nostra salute, interessante appare la possibilità di aumentarne l'azione all'interno della cellula mediante la produzione, a livello mitocondriale, delle molecole di segnalazione redox. Queste molecole, migliorando la comunicazione intracellulare, sono in grado di modulare le attività ormonali e la risposta immunitaria che, insieme all'azione anti-ossidante, riducono lo stato infiammatorio dell'organismo, proteggendo le cellule e il DNA.

Di questa nuova frontiera della medicina parlerà, durante convegno, il fisico atomico Gary Samuelson, docente all'Università dell'Utah (USA), il primo ad aver individuato soluzioni saline a base di H₂O e NaCl, in grado di ristabilire e migliorare le azioni benefiche a livello cellulare.

Ad aprire i lavori, il Presidente del Cnr Massimo Inguscio e il direttore del Dipartimento di scienze biomediche del Cnr Tullio Pozzan. A seguire gli interventi, tra gli altri, di Roberto Volpe - ricercatore Cnr-Spp e curatore della manifestazione, di Stefania Maggi - dirigente di ricerca Istituto di Neuroscienze del Cnr di Padova. Moderano, Massimo Volpe, presidente SIPREC e Gianluca Sotis – Cnr-Spp.