

## Calorie e malattie autoimmuni (fonte: euroclinix.it)



### **Attenzione! le calorie in eccesso provocano malattie autoimmuni**

Il pericolo di sviluppare malattie autoimmuni e malattie infiammatorie, accresce con l'aumento delle calorie ingerite quotidianamente. A sostenerlo è una ricerca del CNR di Napoli che ha riscontrato come le calorie in eccesso portino ad un'alterazione dell'attività dei linfociti, noti per la loro funzione di protezione contro le malattie autoimmuni ed infiammatorie.

Soprattutto negli ultimi anni l'incidenza di malattie autoimmuni, come artrite reumatoide, sclerosi multipla e diabete giovanile, è cresciuta in maniera esponenziale in tutta Europa. Ciò ha portato medici e specialisti ad avere una maggiore attenzione nei confronti delle malattie autoimmuni e sulle loro cause scatenanti.

#### **Calorie e malattie autoimmuni nel mirino del CNR**

Il rapido e sensibile diffondersi delle malattie autoimmuni è stato spesso attribuito a cause come stress, eccessiva igiene o vaccinazioni frequenti. In realtà ad affiancare queste possibili cause delle malattie autoimmuni, ora si pone un'altra causa, ovvero l'eccesso di calorie. Infatti, l'Istituto di endocrinologia e oncologia sperimentale del Consiglio nazionale delle ricerche (Ieos-Cnr) pone in stretta relazione le malattie autoimmuni e l'eccessivo apporto di calorie nell'alimentazione quotidiana.

Le ricerche del CNR di Napoli, coordinate da Giuseppe Matarese, hanno coinvolto diversi istituti a livello mondiale, scoprendo il ruolo basilare di un enzima, il mammalian target of rapamycin o mTor, nella crescita dei linfociti T regolatori del sistema immunitario. I linfociti T hanno infatti un ruolo importantissimo, ossia, proteggono costantemente dalle malattie autoimmuni.

#### **Gli studi sul ruolo delle calorie nella comparsa delle malattie autoimmuni**

lo studio del CNR, che ha visto l'appoggio di diversi istituti a livello mondiale, ha evidenziato come l'enzima mTor determini in modo significativo la crescita dei linfociti T, protettori dalle malattie autoimmuni, mediante delle "oscillazioni temporali", ovvero, attraverso una modifica nel tempo della propria attività.

Le ricerche hanno poi rilevato che un eccessivo apporto di calorie genera un blocco di tali oscillazioni e di conseguenza un cattivo funzionamento dell'enzima mTor. Ovviamente la compromissione di questo enzima non fa altro che ridurre la quantità di linfociti nell'organismo predisponendo all'insorgenza delle malattie autoimmuni.

La stretta relazione tra calorie ed enzima mTor spiegherebbe dunque il motivo per cui, in presenza di sovrappeso o obesità, vi è quasi sempre la coesistenza di malattie autoimmuni o infiammatorie.

Pertanto una riduzione delle calorie potrebbe essere determinante nel limitare il rischio di malattie autoimmuni.