

## ALIMENTAZIONE



Una coppia a tavola Anche il metabolismo è di genere

## UOMO-DONNA DIVERSI ANCHE A TAVOLA

**A Sassari un convegno il 22 e 23 settembre affronterà il tema della differenza di genere nella nutrizione: anche qui sono trascurate le donne**

**CRISTIANA PULCINELLI**  
ROMA

Che cibo e bevande abbiano un impatto sulla nostra salute è noto da secoli, ma solo negli ultimi anni ciò che si sapeva in modo empirico si sta trasformando in conoscenza basata su prove scientifiche. Gli studi sulla nutrizione sono diventati importanti per capire le cause di alcune malattie, ma anche per mettere a punto strategie di prevenzione. Pensiamo solo agli studi sull'importanza della dieta per la prevenzione del cancro o agli studi che dimostrano che la restrizione calori-

ca avrebbe un ruolo nella prevenzione di alcune malattie. In questo processo tuttavia spesso si dimentica che non siamo tutti uguali. In particolare esistono delle differenze di genere di cui si tiene poco conto. A ricordarcelo è un articolo pubblicato da poco sulla rivista *Molecular Aspects of Medicine* dal titolo «Nutrition and human health from a sex gender perspective» e un convegno che si terrà a Sassari dal 22 al 23 settembre prossimi.

«Il fatto è che le donne sono state trascurate sia negli studi sui farmaci che in quelli sulla nutrizione» spiega Flavia Franconi, una delle autrici dello studio. Fino agli anni novanta del secolo scorso si applicavano alle donne i risultati ottenuti dalle sperimen-

tazioni sugli uomini. Come conseguenza, molte linee guida si basano su studi condotti prevalentemente sul sesso maschile. Invece esistono differenze legate al genere di cui bisogna tenere conto. Uomini e donne sono differenti per quanto riguarda il metabolismo, la biodisponibilità (ovvero la quantità di un nutriente che l'organismo è in grado di assorbire e utilizzare) la distribuzione e l'eliminazione di cibo e bevande che entrano nell'organismo.

Prendiamo ad esempio il consumo di alcol. Gli uomini consumano più alcol delle donne, ma queste ultime hanno un rischio maggiore di sviluppare un danno agli organi legato al bere, come il cancro al seno e l'osteoporosi. Questo perché donne e uomini hanno un differente metabolismo dell'alcol. In particolare, la forma gastrica di deidrogenasi dell'alcol (l'enzima che contribuisce a metabolizzare l'alcol) è meno concentrata nelle donne che negli uomini, inoltre anche la distribuzione dell'etanolo nel sangue è diversa perché il corpo femminile ha più massa grassa e meno acqua rispetto a quello di un uomo dello stesso peso. La conseguenza è che le donne sviluppano danni ad un livello più basso di consumo ed anche dopo un periodo più breve di assunzione di alcol. Ma anche il metabolismo dei lipidi e degli zuccheri è diverso tra i due sessi, tanto che si pensa che anche gli energy drink, carichi di zuccheri, potrebbero avere più conseguenze negative sulle donne che sugli uomini favorendo l'obesità e l'emergere del diabete.

«Vorremmo che ci fosse una maggiore attenzione alle differenze – spiega Flavia Franconi – spesso le diete vengono date come se fossimo tutti uguali, ma non è così: le donne sono biologicamente diverse dagli uomini e sono diverse anche tra di loro perché una donna in menopausa è diversa da una in età fertile».

È vero che ci sono casi in cui ad

**Flavia Franconi**  
Molte linee guida si basano su studi condotti sul sesso maschile

essere dimenticato è l'uomo, ad esempio negli studi sull'osteoporosi, ma per lo più la scarsa attenzione alla medicina di genere produce svantaggi soprattutto per le donne: «Basti pensare che le reazioni avverse ai farmaci sono più frequenti e gravi nelle donne che negli uomini». ♦

## NOMI VALIDI PER IL CNR C'È IL TRUCCO?

**SCELTE DI GOVERNO**

**Pietro Greco**

SCRITTORE E GIORNALISTA SCIENTIFICO

Mariastella Gelmini ha nominato i nuovi presidenti di una serie di Enti Pubblici di Ricerca che ricadono sotto la tutela del Miur. Dispiace moltissimo per la mancata riconferma di scienziati di straordinario valore, come Luciano Maiani, presidente uscente del Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR), o Tommaso Maccacaro, presidente uscente dell'Istituto Nazionale di Astrofisica (INAF).

Ma occorre dire che nel complesso il ministro Gelmini ha operato una buona scelta: sia perché ha rispettato le indicazioni della comunità scientifica, sia perché ha scelto persone di provato valore. Ci riferiamo, in particolare, a Francesco Profumo, rettore del Politecnico di Torino e nuovo presidente del Cnr; a Giovanni (Nanni) Bignami, membro di svariate e prestigiose Accademie e nuovo presidente dell'Inaf; a Domenico Giardini, docente al Politecnico di Zurigo e nuovo presidente dell'Ingv (Istituto Nazionale di Geofisica e Vulcanologia); a Enrico Alleva, dirigente di ricerca dell'Istituto Superiore di sanità e nuovo presidente della Stazione Zoologica «Anton Dohrn» di Napoli.

È la prima volta che un Ministro del Miur di un governo Berlusconi ha operato scelte nella nomina dei vertici degli Enti pubblici che premiano chiaramente il merito invece che l'appartenenza politica. Mariastella Gelmini - anche contraddicendo scelte di segno opposto operate in passato - questa volta lo ha fatto e, dunque, onore al merito. Non vale, questa volta, chiedersi perché è accaduto. Qualcuno insinua che un motivo potrebbe risiedere nel fatto che i nuovi presidenti saranno chiamati molto presto a gestire tagli pesantissimi. Ci auguriamo, per il bene del paese prima ancora che della ricerca italiana, che quei tagli non ci siano. Ma, nella sciagurata evenienza che dovessero esserci, è sempre meglio che a gestirli siano uomini di assoluto e riconosciuto valore. ♦