

Prescinsêua e salute

Nel Gennaio del 1998 mi trovavo in un congresso alla Nutrition Week a Orlando in Florida e in quella sede in occasione di un meeting clinico sulla terapia dei tumori conobbi un professore molto anziano che mi affascinò parlando di Proteine di Siero di Latte. A quell'epoca lavoravo presso l'Istituto Tumori di Genova e mi occupavo quasi esclusivamente di terapia nutrizionale in corso di neoplasie. Proteggere i pazienti dagli effetti collaterali della terapia era il mio principale obiettivo.

Il simpatico decano era un italiano, il prof. Gustavo Bounous che viveva in Canada, a Montreal da circa 30 anni. Negli anni '90 aveva sviluppato una linea di ricerca sul ratto utilizzando le proteine concentrate di siero di latte per migliorare la difesa antiossidante.

Rimasi affascinato da questo campo di ricerca e successivamente, 2 anni dopo, quando divenni direttore della struttura di dietetica dell'Ospedale San Martino decisi di rimettermi in contatto con lui e di iniziare uno studio insieme. Andai in Quebec alla McGill University e rimasi alcune settimane per sviluppare il progetto di studio con Bounous.

Decisi di iniziare due linee di ricerca. Una sul ratto e l'altra sull'uomo.

A distanza di sette anni molti sono i risultati ottenuti insieme ai patologi generali universitari per quanto concerne i ratti e agli ematologi del San Martino per quanto concerne l'uomo. I dati sono stati anche pubblicati sulla rivista: *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*, rivista della Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, che mi vanto di aver ideato e di cui sono attualmente Editor-in-chief.

Ma cosa sono le proteine di siero di latte? Le proteine di siero di latte concentrate rappresentano un gruppo eterogeneo di proteine (beta-lattoglobulina, alfa-lattoalbumina, albumina sierica ed immunoglobuline) ottenute dal latte dopo trattamento con il caglio e separazione delle caseine (che danno origine ai formaggi e alla prescinsêua) dal siero (che dà origine alla ricotta).

Il siero oltre alle proteine già citate, contiene anche sostanze bioattive, come ormoni, fattori di crescita (insuline-like growth factors [IGFs], transforming growth factor-Beta [TGF- β], platelet-derived growth factor [PDGF]) e citochine, che possono giocare ruoli fisiologici importanti. Le proteine di siero di latte mostrano azioni anticancerogene come l'arresto della crescita delle cellule tumorali ed un effetto anti-mutageno mentre, in modelli sperimentali su tumori animali, esse sembrano in grado di ridurre il volume del tumore. Le proteine di siero di latte mostrano, inoltre, la proprietà di potenziare le capacità immunologiche attraverso la sintesi del glutatione nei linfociti.

Il meccanismo specifico delle proteine di siero di latte è quello di aumentare il glutatione che rappresenta la principale difesa antiossidante dell'organismo. La caratteristica principale è quella di essere molto ricche in cisteina (precursore del glutatione) e perciò potenzialmente in grado di aumentare le difese antiossidanti dell'organismo di più rispetto ad altre fonti di proteine.

Esistono parecchie prove che associano il consumo di proteine di siero di latte con i livelli di performance fisica, con un migliore equilibrio ossidativo e con risultati positivi nel trattamento di differenti situazioni patologiche come i tumori, le epatiti, le malattie cardiovascolari, il diabete. Nelle nostre sperimentazioni abbiamo osservato che una dieta ricca di proteine di siero di latte aumenta nel ratto le difese antiossidanti nei confronti di una sostanza estremamente dannosa quale il tetracloruro di carbonio e protegge dalla chemioterapia i pazienti sottoposti ad essa.

In natura le proteine di siero di latte sono contenute in minima quantità (10%) nel latte, ma proprio per la separazione ottenuta nel processo della cagliata i prodotti derivati da essa ne sono ricchi. In particolare la prescinsêua a differenza della ricotta (altro prodotto ricco di esse) in cui il processo di trasformazione è più pesante, gli aminoacidi vengono meno modificati perdendo alcune proprietà biologiche. Pertanto, anche se le proteine di siero di latte contenute nella prescinsêua non siano parimenti efficaci agli integratori ultracentrifugati, ultrafiltrati, ad uso parafarmaceutico, la prescinsêua può essere considerata un discreto integratore di esse.

Quindi la cucina mediterranea ligure ha una marcia in più che le conferisce una tipologia fortemente salutistica nei confronti di altri modelli alimentari regionali italiani.

La cucina tipica ligure è infatti caratterizzata da pochi grassi (rappresentati da olio extravergine) giusta quantità di carboidrati, molta frutta e verdura, erbe aromatiche antiossidanti e poche proteine da fonti magre (pollame, coniglio, uova, pesce): la vera cucina mediterranea salutare.

Dulcis in fundo: la prescinsêua... ricca di nobili proteine di siero di latte, anti cancro e antiaging, come le nonne centenarie dell'entroterra ligure confermano, saltellando nelle fasce.

Un tempo il siero era considerato "scarto" di lavorazione nei processi di caseificazione e veniva utilizzato per l'alimentazione dei suini. Attualmente, grazie alle numerose scoperte scientifiche e al miglioramento delle tecnologie di separazione, il siero e soprattutto le proteine del siero sono diventate un prodotto dal valore aggiunto elevato e soprattutto gastronomico-nutrizionale. Anziché ingrassare i maiali ci procurano perle di salute: le sieroproteine ci proteggono dallo stress ossidativo e ci mantengono felici con la nostra focaccia di Recco.

Evviva la Prescinsêua!

Prof. Samir Sukkar

Samir Sukkar è oggi Dir. Resp.le U.O. Di Dietetica e Nutrizione Clinica Az.Ospedale-Università San Martino di Genova, Prof. a.c. presso la cattedra di Scienza dell'Alimentazione, Prof. a.c. presso la cattedra di Igiene e Medicina Preventiva, Prof. a.c. presso la cattedra di Chirurgia dell'Apparato Digerente.

Mangia come parli. Prova la Prescinsêua.
La tradizionale quagliata genovese ricca di fermenti lattici vivi.



**È buona, fresca e saporita.
È un consiglio della Cuoca Sapiente.**



 **latte
tigullio®**
Centro Latte Rapallo
www.lattetigullio.it