

14. Novembre

L'impatto degli "spuntini" sulla salute : un rebus irrisolto

*Il bene e il male non esistono,
ma solo le necessità,
e si vive secondo le proprie esigenze.*

Evald Borg

in Il posto delle fragole, 1957



Diversi studi suggeriscono che il comportamento di fare spuntini può giovare alla salute distribuendo energia e nutrienti in più occasioni di consumo durante il giorno

Marangoni F et al. Snacking in nutrition and health. *Int J Food Sci Nutr.* 2019 Dec;70(8):909-923.
o attraverso componenti alimentari specifici benefici, con impatti favorevoli sui profili lipidici (concentrazioni di colesterolo e TG),

omeostasi del glucosio

Reister EJ et al. *Afternoon Hummus Snack Affects Diet Quality, Appetite, and Glycemic Control in Healthy Adults.* *J Nutr.* 2020 Aug 1;150(8):2214-2222.

pressione sanguigna

Bhutani S et al. *Nibbling versus feasting: which meal pattern is better for heart disease prevention?* *Nutr Rev.* 2009 Oct;67(10):591-8.

peso corporeo Larson N et al. A review of snacking patterns among children and adolescents: what are the implications of snacking for weight status? *Child Obes.* 2013 Apr;9(2):104-15.

composizione del **microbioma intestinale**

Creedon AC et al. *The impact of almonds and almond processing on gastrointestinal physiology, luminal microbiology, and gastrointestinal symptoms: a randomized controlled trial and mastication study.* *Am J Clin Nutr.* 2022 Dec 19;116(6):1790-1804.

e **mortalità per malattie cardiovascolari**

Wei W et al. *Association of Meal and Snack Patterns With Mortality of All-Cause, Cardiovascular Disease, and Cancer: The US National Health and Nutrition Examination Survey, 2003 to 2014.* *J Am Heart Assoc.* 2021 Jul 6;10(13):e020254.

forse perché fare spuntini può sopprimere la fame e l'appetito.

La ricerca suggerisce che lo stato di salute preesistente e la qualità dello spuntino possono influenzare l'impatto dello spuntino sulla salute. Ad esempio, fare spuntini regolari con mandorle intere ha migliorato significativamente la funzione endoteliale e abbassato il colesterolo LDL negli individui con un **rischio cardiovascolare più elevato**

Dikariyanto V et al. *Snacking on whole almonds for 6 weeks improves endothelial function and lowers LDL cholesterol but does not affect liver fat and other cardiometabolic risk factors in healthy adults: the ATTIS study, a randomized controlled trial.* *Am J Clin Nutr.* 2020 Jun 1;111(6):1178-1189.

e rispetto a uno spuntino popolare (ad esempio biscotti dolci) migliora il controllo glicemico e **l'assunzione di energia**

Reister EJ et al. *An Afternoon Hummus Snack Affects Diet Quality, Appetite, and Glycemic Control in Healthy Adults.* *J Nutr.* 2020 Aug 1;150(8):2214-2222.

Anche gli spuntini sono stati associati negativamente al grasso corporeo negli individui magri (BMI < 25 kg/m²), ma positivamente alla circonferenza della vita e al grasso sottocutaneo nelle persone in sovrappeso o obese. Inoltre, le scelte di spuntini sani possono attenuare le associazioni sfavorevoli, poiché le persone in sovrappeso o obese consumavano più spuntini non sani rispetto ai partecipanti con un peso sano

O'Connor L et al. The cross-sectional association between snacking behaviour and measures of adiposity: the Fenland Study, UK. Br J Nutr. 2015 Oct 28;114(8):1286-93.

Le incongruenze della ricerca sugli spuntini rendono poco chiaro l'impatto degli spuntini sulla salute. Sono giustificate ulteriori indagini sul comportamento degli spuntini, in particolare se la frequenza, la qualità e/o la tempistica degli spuntini siano determinanti chiave della **salute cardiometabolica**

Hess JM et al. What Is a Snack, Why Do We Snack, and How Can We Choose Better Snacks? A Review of the Definitions of Snacking, Motivations to Snack, Contributions to Dietary Intake, and Recommendations for Improvement. Adv Nutr. 2016 May 16;7(3):466-75.

Spesso ci viene detto di non mangiare tra i pasti, e c'è una percezione generale che fare spuntini non sia salutare. Ma, come al solito quando si tratta di cibo, la tentazione prevale. Considerando quanto sia comune fare spuntini, sarebbe bello sapere se la saggezza popolare è vera. Ma la ricerca sugli effetti sulla salute degli spuntini ha prodotto una poltiglia di risultati. Alcuni studi hanno scoperto che, come previsto, fare spuntini ha conseguenze negative sulla salute. Ma altri hanno scoperto il contrario. Per avere un quadro più chiaro, all'inizio di quest'anno,



Sarah Berry del del King's College di Londra, responsabile del progetto ZOE PREDICT ed il suo team hanno rianalizzato i dati che avevano raccolto come parte di un esperimento condotto nel 2018 e nel 2019, in cui circa 850 partecipanti hanno registrato tutto ciò che mangiavano e quando lo mangiavano nell'arco di due o quattro giorni. Sono stati anche sottoposti a test su una serie di misure della salute cardiovascolare, come i livelli di grassi nel sangue e glucosio.

Bermingham KM et al.

Snack quality and snack timing are associated with cardiometabolic blood markers: the ZOE PREDICT study.

Eur J Nutr. 2024 Feb;63(1):121-133.

E' stata utilizzata la coorte **ZOE PREDICT 1**

1-Per caratterizzare l'assunzione di spuntini a vita libera;

2-Esplorare la relazione tra frequenza, qualità e tempistica degli spuntini su misure cardiometaboliche e antropometriche

3- Indagare se la frequenza o la qualità degli spuntini sia associata al microbioma intestinale.

Progettazione: dati demografici, dietetici, sanitari (marcatori cardiometabolici e antropometrici a digiuno e postprandiali) e metagenomici delle feci sono stati valutati nella coorte UK PREDICT 1 (N = 1002). I snack (cibi o bevande consumati tra i pasti principali) sono stati auto-riportati (registrazioni pesate) nell'arco di 2-4 giorni. Sono state determinate la frequenza media degli spuntini e la qualità [indice dietetico degli snack (SDI)] (N = 854 dopo le esclusioni). Le associazioni tra frequenza, qualità e tempistica degli spuntini con marcatori cardiometabolici e antropometrici

sono state valutate utilizzando modelli di regressione (aggiustati per età, sesso, BMI, istruzione, livello di attività fisica e qualità del pasto principale). I partecipanti avevano un'età (media, DS) di $46,1 \pm 11,9$ anni, un BMI medio di $25,6 \pm 4,88$ kg/m² ed erano prevalentemente donne (73%). Il 95% dei partecipanti erano spuntini (≥ 1 spuntino/giorno; $n = 813$); l'assunzione media giornaliera di spuntini era di 2,28 spuntini/giorno ($24 \pm 16\%$ delle calorie giornaliere; 203 ± 170 kcal); e il 44% dei partecipanti era discordante per qualità di pasti e spuntini.

Negli spuntini, la frequenza complessiva degli spuntini e la quantità di energia degli spuntini non erano associate a marcatori di rischio cardiometabolico.

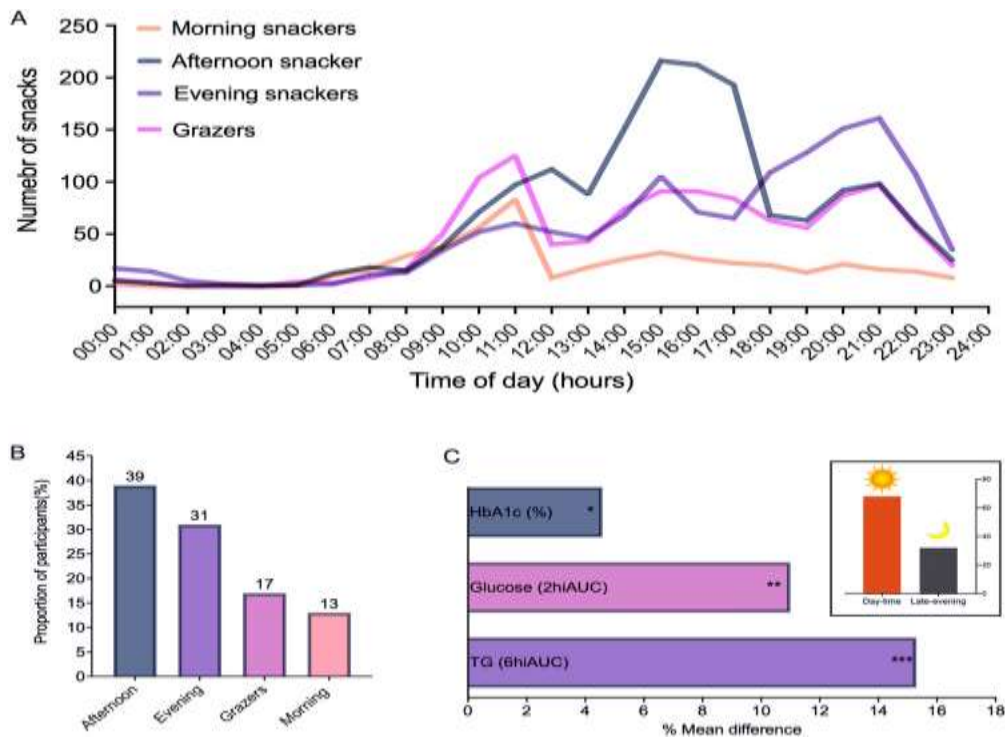
Tuttavia, una qualità inferiore degli spuntini (intervallo SDI 1-11) è stata associata a marcatori ematici più elevati, tra cui:

trigliceridi a digiuno elevati (TG (mmol/L) β ; - 0,02, $P = 0,02$),
 TG postprandiali (6hiAUC (mmol/Ls); β ; - 400, $P = 0,01$),
 insulina a digiuno (mIU/L) (β ; - 0,15, $P = 0,04$),
 resistenza all'insulina (HOMA-IR; β ; - 0,04, $P = 0,04$) e fame (scala 0-100) (β ; - 0,52, $P = 0,02$) (valori di P non significativi dopo molteplici aggiustamenti dei test).

Fare spuntini a tarda sera ($\geq 21:00$; 31%) è stato associato a

valori più bassi di marcatori ematici (HbA1c; $5,54 \pm 0,42\%$ vs $5,46 \pm 0,28\%$, glucosio 2hiAUC; 8212 ± 5559 vs 7321 ± 4928 mmol/Ls, $P = 0,01$ e TG 6hiAUC; 11.638 ± 8166 vs 9781 ± 6997 mmol/Ls, $P = 0,01$) rispetto a tutti gli altri orari per fare spuntini (l'HbA1c è rimasta significativa dopo più test).

Modelli di spuntini durante il giorno.



A Numero di spuntini consumati durante il giorno per tipo di modello di spuntini (tutti gli spuntini $n = 813$). **B** Percentuale di partecipanti per tipo di modello di spuntini, ovvero mattina (< 12 pm) ($n = 106$), pomeriggio (12-6 pm) ($n = 317$), sera (> 6 pm) ($n = 252$) e tipo grazer ($n = 138$). **C** Percentuale di partecipanti che erano spuntini serali ($n = 259$) o diurni ($n = 554$) e marcatori differenziali di salute tra spuntini serali e diurni

Considerazioni e conclusioni

Contrariamente alla percezione pubblica, fare spuntini, in termini sia di frequenza che di quantità di energia dagli spuntini, non è associato a marcatori cardiometabolici sfavorevoli nel sangue o antropometrici.

E' invece evidente che la **qualità degli spuntini** è importante ed è associata a risposte **lipemiche e insulinemiche** favorevoli, nonché a una diminuzione della fame. L'assunzione frequente di spuntini di alta qualità era anche associata a peso e BMI favorevoli rispetto a chi non faceva spuntini e a chi faceva spuntini frequenti di bassa qualità.

Sono stati identificati quattro modelli temporali di spuntini basati sull'ora del giorno e mostriamo che gli spuntini tardivi sono associati a risultati sfavorevoli, potenzialmente dovuti a un intervallo di digiuno notturno ridotto. Questi risultati supportano la visione secondo cui spuntini con cibi di alta qualità nelle prime ore del giorno possono far parte di uno stile di vita sano.

Gli **snack di alta qualità** includono frutta e verdura fresca intera, noci e semi che sono tipicamente ricchi di fibre e altri componenti alimentari salutari, pur mantenendo la loro struttura di matrice alimentare. Questi alimenti svolgono un ruolo nella mediazione della fame e dell'appetito del controllo glicemico e di altri marcatori di rischio cardiometabolico

L' aumento e l'assunzione di snack di alta qualità e minimamente lavorati, dato il loro impatto positivo sulla salute

La regolazione circadiana dei percorsi metabolici implica che gli alimenti possono essere metabolizzati in modo diverso durante il giorno e le prove suggeriscono che fare spuntini tardivi è associato a problemi di salute negativi . Fare spuntini tardivi riduce significativamente l'ossidazione dei lipidi rispetto a un pasto equivalente consumato a colazione, indipendentemente dalla durata del digiuno notturno

I dati osservazionali suggeriscono che fare spuntini serali è associato all'assunzione di cibi ad alta densità energetica, ricchi di grassi e zuccheri, e i risultati supportano gli effetti sfavorevoli degli spuntini tardivi sulla salute e dimostrano che questa relazione può essere attenuata con spuntini di qualità superiore.

Studi sugli animali dimostrano anche che la disorganizzazione circadiana ha un impatto sul microbiota intestinale e sulla capacità del digiuno di modulare in modo benefico il microbioma intestinale quindi, spuntini a tarda notte che riducono la finestra di digiuno possono avere implicazioni per il microbioma intestinale.

In conclusione, il comportamento degli spuntini può essere un obiettivo dietetico chiave per migliorare i fattori di rischio per le malattie legate alla dieta e fare spuntini con cibi di alta qualità nelle prime ore del giorno può essere parte di uno stile di vita sano. Tuttavia, quando le persone hanno sufficienti informazioni sulla dieta, conoscenze alimentari e intenzioni di mangiare sano, l'attuale ambiente alimentare rende difficile per loro cambiare il loro comportamento di spuntini

Donald Musk : 47 presidente degli Stati Uniti

*Due pezzi di puzzle. Fatti l'uno per l'altro.
Da qualche parte del cielo un vecchio Signore,
in quell'istante, li aveva finalmente ritrovati.
"Diavolo! Lo dicevo io che non potevano essere scomparsi".*

Alessandro Baricco



Una non tanto misteriosa alchimia ha generato la fusione tra Donald Trump e Elon Musk originando un inquietante ibrido politico che condizionerà la vita degli abitanti di questo nostro traballante pianeta. Tutte le fusioni sono felici. È cercare di vivere insieme dopo che crea problemi quando le affinità elettive nascono più dalla comunanza d'interessi che di sentimenti.

La storia ci insegna che l'affinità di due anime porta nel tempo all'assoluta complicità di due corpi divisi da tutto, quando capisci cose dell'altra persona che vorresti tanto non capire.

L'affinità è un'arma a doppio taglio. I destini troppo simili finiscono per dividersi, come una reazione allergica alla troppa affinità. Ho visto gente scoprire affinità e subito dopo frantumarsi a colpi d'orgoglio quando realizzano che più dell'affinità delle loro anime, li univa l'abisso che li divideva dal resto del mondo.



Il capitale della **TESLA** ha raggiunto 1.000 miliardi di dollari venerdì mattina, poiché la vittoria elettorale di "**Donald Musk**" ha contribuito all'aumento delle azioni del produttore di veicoli elettrici questa settimana.

Il prezzo delle azioni della società è salito di oltre il 6% a circa \$ 313 durante le contrattazioni intraday di venerdì. È la prima volta che le **azioni Tesla** salgono sopra i \$ 300 ad azione da settembre 2022. Il gigante dei veicoli elettrici è ora la nona azienda al mondo per capitalizzazione di mercato.

La presidenza "**Donald Musk**" comincia a dare i suoi frutti, potenzialmente dando a **Tesla** un vantaggio significativo sotto la nuova amministrazione, inclusa una certa influenza sulla regolamentazione dei veicoli senza conducente, mentre allo stesso tempo mette i suoi concorrenti in una posizione di svantaggio. Ciò include una possibile influenza sulle normative che riguardano i veicoli a guida autonoma.



Gene Munster, socio amministratore di **Deepwater Asset Management**, ha sottolineato che le azioni Tesla sono aumentate del **44%** negli ultimi 12 giorni di negoziazione, superando di gran lunga il guadagno del **4%** del Nasdaq nello stesso periodo.

"Questo è più di un semplice titolo meme", ha scritto Munster in un post di venerdì su X, la società di social media di proprietà di Musk. "La crescita accelerata delle consegne il prossimo anno (piatta nel 2024 e in aumento del +20% nel 2025) e l'opportunità a lungo termine intorno all'autonomia alimenteranno i fondamentali che dovrebbero portare a un ulteriore apprezzamento dei prezzi".

In un post di questa settimana, Munster ha scritto che l'impennata di **Tesla** degli ultimi giorni è ampiamente *"basata sull'emozione, quell'emozione è che Elon ha fatto una grande scommessa e aveva ragione. Ciò dà agli investitori la certezza che la sua prossima grande scommessa abbia un potenziale di successo maggiore. La sua prossima grande scommessa è l'autonomia".*

Musk è diventato un "alleato stretto" di **Trump** negli ultimi mesi, trascorrendo persino la notte delle elezioni con lui al resort di **Trump a Mar-a-Lago** in Florida. All'inizio di quest'anno, **Musk** ha fondato e donato almeno 80 milioni di dollari a un super PAC che ha sostenuto la campagna di **Trump**.

E **Musk**, che è a capo anche di numerose altre aziende, tra cui **SpaceX**, è ora pronto ad avere un certo ruolo o influenza nella prossima amministrazione **Trump**.

Musk ha accettato di guidare quello che lui e **Trump (Donald Musk)** chiamano **Department of Government Efficiency (DOGE)**, una commissione che condurrà un "audit finanziario e di performance completo dell'intero governo federale" e raccomanderà delle riforme.

Musk ha detto che taglierà "almeno" 2 trilioni di dollari dalla spesa federale, il che è probabilmente un compito difficile dato che il governo federale ha speso 6,75 trilioni di dollari nell'anno fiscale 2024.

Come parte di quel lavoro, **Musk** ha detto che avrebbe sostenuto un approccio nazionale alla regolamentazione dei veicoli senza conducente, un mercato chiave per **Tesla**, e avrebbe tagliato la sovraregolamentazione, che ha ripetutamente criticato come un freno per le sue aziende.

SpaceX, **Neuralink**, **X** e **Tesla** sono collettivamente oggetto di almeno 20 recenti indagini o revisioni.



Ma quale potrebbe essere il suo ruolo esatto nell'amministrazione rimane poco chiaro . Il CEO di Cantor [Fitzgerald Howard Lutnick](#), che sta aiutando a guidare il team di transizione di [Trump](#), ha detto prima del giorno delle elezioni che [Musk](#) avrebbe lavorato "adiacente" al governo e avrebbe "scritto software" per aiutare il governo a tagliare la spesa. Ciò consentirebbe probabilmente a [Musk](#) di continuare a guidare le sue aziende senza disinvestire, come dovrebbe fare se assumesse un ruolo ufficiale.

Sebbene la vittoria di [Trump](#) sia positiva per [Tesla](#), si prevede che sarà meno amichevole verso altre case automobilistiche con piani per i veicoli elettrici . Si prevede che congelerà le disposizioni dell'[Inflation Reduction Act](#) del 2022 del presidente Joe Biden, che prevedeva crediti d'imposta di 7.500 \$ per i veicoli elettrici di fabbricazione americana. [Musk](#) ha sostenuto l'eliminazione del credito d'imposta, credendo che avrebbe aiutato le vendite di [Tesla](#) e al contempo avrebbe criticato i rivali.



[@America PAC](#) che ha contribuito all'elezione di Donald Trump, avrà un ruolo "significativo" nelle primarie repubblicane del 2028 *e continuerà a macinare dollari aumentando le registrazioni repubblicane nei distretti chiave del paese, in preparazione per le elezioni speciali e le elezioni di medio termine*", ha detto Musk. *"E, naturalmente, svolgerà un ruolo significativo nelle primarie"*.

Il super PAC che ha lanciato all'inizio di quest'anno ha ricevuto donazioni da numerose figure importanti del mondo della tecnologia e del capitale di rischio, come i miliardari gemelli Winklevoss e Ken Howery, ex ambasciatore in Svezia e co-fondatore di PayPal (PYPL-0,79%).

Musk è stato, di gran lunga, il più grande sostenitore del gruppo, che ha speso circa **200 milioni di dollari** per aiutare a eleggere Trump, secondo l'[Associated Press](#). [America PAC](#) ha raccolto 130 milioni di dollari tra aprile e metà ottobre, secondo i documenti finanziari della campagna, la maggior parte dei quali provenivano da Musk.

Il lavoro di Musk lo ha avvicinato a Trump, una dinamica che ha già utilizzato per partecipare a una telefonata con un leader straniero e fare pressioni per il suo candidato preferito per la leadership

della maggioranza al Senato. Si prevede che ricoprirà una qualche carica , guidando una commissione dedicata a tagliare la spesa pubblica e la regolamentazione. Ha scelto un obiettivo di 2 trilioni di dollari per i suoi tagli, una somma enorme considerando i 6,75 trilioni di dollari spesi finora nell'anno fiscale 2024.

America PAC lavorava principalmente su pubblicità, che si basavano su attacchi sessisti , e su attività per far uscire gli elettori in stati chiave, come Nevada e Pennsylvania, suscitando polemiche nel processo. Dopo che WIRED ha denunciato le pratiche losche del gruppo riguardanti i bussatori alle porte nel Michigan, una squadra di sollecitatori è stata licenziata e abbandonata in uno stato in cui la maggior parte di loro non viveva.

La trovata che ha attirato più attenzione è stata la vincita di 1 milione di dollari al giorno di Musk agli elettori che hanno firmato una petizione a sostegno della libertà di parola e dei diritti sulle armi. Sebbene Musk abbia detto che la vincita sarebbe stata casuale, **America PAC** ha poi affermato che i vincitori erano stati preselezionati come portavoce del gruppo e che il milione di dollari era il loro stipendio.

"Non c'è alcun premio da vincere", ha detto **Chris Gober**, l'avvocato del gruppo, in tribunale la scorsa settimana . "Invece, i beneficiari devono adempiere agli obblighi contrattuali per fungere da portavoce del PAC".

Sono state intentate **due cause** legali contro il PAC per il giveaway, sostenendo che Musk e il suo gruppo hanno "profittato" dal concorso indirizzando il traffico verso X e **raccogliendo dati personali che possono essere venduti**.

Una terza è stata intentata lunedì, accusando Musk e America PAC di **frode e violazione del contratto**.

I sollecitatori hanno citato in giudizio **America PAC** e altri per un presunto mancato rimborso delle spese aziendali e per aver fornito dichiarazioni salariali inesatte.