

## Alimentazione

### La percentuale

I monociti sono circa il 5% dei «leucociti»

I monociti sono una voce dei comuni esami del sangue. «Rappresentano circa il 5% di tutti i globuli bianchi», precisa Matteo Cerri, neurofisiologo e professore all'Università di Bologna. «Se aumentano oltre il 10% significa che nell'organismo è molto probabilmente in corso un'infezione. Il loro lavoro è simile a quello delle sentinelle: si trovano nel torrente circolatorio, dove sorvegliano che non vi siano microrganismi invasori. Se ne rilevano uno, entrano in azione

contribuendo alla risposta infiammatoria per difendere il corpo. Il monocita, infatti, deve trasformarsi per attivare la risposta immunitaria e può farlo diventando un macrofago o una cellula dendritica. Il primo è un divoratore di intrusi (li «fagocita»). La seconda è una cellula che ne richiama altre del sistema immunitario, potenziando la risposta di difesa. I monociti agiscono, per esempio, in caso di allergia o quando ci sono parassiti, batteri, virus o funghi».

Un esperimento (per ora sui topi) suggerisce che persino il sistema immunitario può essere in qualche misura influenzato dal tipo di alimentazione che adottiamo durante la giornata

# Ai globuli bianchi «piace» la colazione

di **Anna Fregonara**

**A**bbiamo sentito tutti ripetere che la colazione è il pasto più importante della giornata. L'aspetto nuovo, secondo ricercatori della Icahn School of Medicine del Mount Sinai Hospital (Usa), è che saltarla potrebbe compromettere il sistema immunitario.

I risultati dell'indagine, apparsi su *Immunity*, si basano sullo studio di due gruppi di topi di cui uno solo ha fatto colazione subito dopo il risveglio. Gli studiosi hanno poi raccolto, da entrambi i gruppi, campioni di sangue al risveglio, dopo 4 ore e dopo 8. Dall'analisi è emerso come dopo 4 ore il 90 per cento dei monociti, un tipo di globuli bianchi, dei topi a digiuno per 24 ore fosse migrato dal flusso sanguigno, dove svolge un ruolo di sentinella (si veda box in alto), al midollo osseo per tornare in circolo qualche ora dopo la reintroduzione del cibo. Questi monociti, però, si erano alterati, rendendo l'organismo meno efficiente nel combattere le infezioni.



**L'esperto risponde** alle domande dei lettori sull'alimentazione all'indirizzo [forum.corriere.it/nutrizione](https://forum.corriere.it/nutrizione)

Se da un lato lo studio cerca di approfondire aspetti fondamentali della biologia del digiuno, dall'altro il limite principale della ricerca è il campione: «I topi hanno un metabolismo molto diverso dal nostro (in rapporto alla massa corporea, mangiano quantità di cibo molto più grandi di noi) e hanno ritmi circadiani capovolti (notturni). Questo significa che i risultati riscontrati nei topi non sono direttamente trasferibili all'essere umano», precisa Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, esperto in nutrizione preven-

### Immunità

#### Innata (aspecifica)



I monociti sono cellule parte della cosiddetta «immunità innata» o «immunità aspecifica»

#### Acquisita (specifica)



È quella che produce anticorpi diretti contro un preciso «bersaglio» dopo che è avvenuto il primo contatto



fisiologica, ovvero far passare 12 ore tra la fine della cena e l'ora della colazione. Tutte le altre forme di digiuno, indipendentemente dai dati di questo studio, vanno concordate con il proprio medico. Al di là del digiuno è sempre utile, da un punto di vista pratico, seguire come funzionano i ritmi circadiani umani: più «svegli», e meno resistenti all'insulina, nelle ore in cui il sole sale all'orizzonte, e gradualmente meno svegli, e più resistenti all'insulina, man mano che ci si avvicina all'ora di andare a dormire».

«Quindi è preferibile» conclude l'esperto, «mangiare di più nella prima parte della giornata, soprattutto se si tratta di farine raffinate e zuccheri, e gradualmente meno man mano che ci avviciniamo all'ora di andare a dormire. L'altro miglior alleato del sistema immunitario è seguire la vera dieta mediterranea, varia, a base soprattutto di cereali integrali, frutta, verdura, legumi e frutta secca».

tiva e disturbi alimentari. «Sono numerose le prove secondo le quali il digiuno, nell'uomo, è un'arma nella prevenzione della maggior parte delle malattie legate all'invecchiamento. Il mio consiglio è di rispettare la sua forma più

Mangiare di più nella prima parte della giornata, soprattutto se si tratta di farine raffinate e zuccheri