Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Cosa sono i fitoestrogeni e come agiscono?

Lun 24/07/2023 - 09:23

I fitoestrogeni rientrano nella categoria delle sostanze vegetali secondarie e sono presenti solo nelle piante (dal greco *phytón* = pianta). Il loro nome dice tutto: i fitoestrogeni presentano infatti una somiglianza con l'estrogeno naturale più efficace, l'estradiolo. Nel corpo umano, i fitoestrogeni possono legarsi ai recettori degli estrogeni. In caso di carenza di estrogeni, ne supportano l'azione. In presenza di grandi quantità di estrogeni esplicano invece un'azione di contrasto. Il loro effetto è da 100 a 10.000 volte inferiore a quello dell'estradiolo, ma è comunque rilevante, poiché la loro concentrazione nel corpo supera di gran lunga quella degli estrogeni. I fitoestrogeni hanno inoltre effetto antiossidante ed è possibile che aiutino a prevenire patologie cardiocircolatorie, osteoporosi e determinate forme tumorali.

Isoflavoni e lignani sono i principali gruppi di fitoestrogeni. "Gli isoflavoni sono presenti in un particolare tipo di fagiolo, ossia la soia, e nei prodotti derivati, come farina di soia, miso e tofu. Altri tipi di fagioli e piselli contengono minori quantità di isoflavoni", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista del Centro Tutela Consumatori Utenti. "I semi di lino e di zucca sono particolarmente ricchi di lignani. Altre fonti sono i semi di girasole, le olive, le fragole, i mirtilli rossi, i broccoli, la frutta a guscio e i prodotti cerealicoli". I fitoestrogeni che si assumono con gli alimenti vengono dapprima metabolizzati nell'intestino e solo dopo possono essere utilizzati dal corpo umano. Una flora intestinale intatta ne migliora l'assorbimento dall'intestino.

Gli effetti dei fitoestrogeni sulla salute non sono ancora stati completamente dimostrati e i risultati degli studi compiuti finora non sono univoci. In Giappone e Cina, dove per tradizione si consumano molti prodotti a base di soia, le patologie cardiocircolatorie, le forme tumorali estrogeno-dipendenti, l'osteoporosi e i disturbi legati alla menopausa sembrano essere meno frequenti rispetto ai Paesi occidentali. Si presume che i fitoestrogeni frenino lo sviluppo dell'osteoporosi, riducano il rischio del cancro al seno, dell'utero o della prostata e influiscano positivamente sui valori dei grassi nel sangue, in particolare del colesterolo. Non disponiamo però ancora di prove scientifiche univoche di tali effetti sull'uomo.

Gli integratori alimentari contenenti isoflavoni derivanti dalla soia o dal trifoglio rosso (detto anche trifoglio dei prati) dovrebbero essere in grado di ridurre la frequenza delle vampate di calore della menopausa ed è oggetto di dibattiti il loro utilizzo in alternativa alla terapia ormonale sostitutiva convenzionale. Gli studi attualmente disponibili indicano tuttavia che questi preparati non sostituiscono efficacemente la terapia ormonale.

In generale si consiglia di assumere i fitoestrogeni per via naturale tramite gli alimenti di origine vegetale. Gli integratori alimentari (capsule, pillole e simili) con fitoestrogeni isolati o aggiunti devono essere assunti solo dopo aver consultato un medico, non potendo escludere possibili rischi per la salute.