

PRESCRIZIONE DI QUERCETINA NELLA POPOLAZIONE ANZIANA: UNA INDAGINE NEL SETTING DELLA MEDICINA GENERALE. IL PARERE DEL BIOLOGO ESPERTO DI NUTRIZIONE

Arianna Errico - Valerio Massimo Magro

Obiettivi. La quercetina è un flavonoide contenuto in numerose piante ed alimenti. Anch'essa presenta spiccate proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, ed è stata studiata persino nella sperimentazione oncologica.

Materiali e Metodi. Sono stati contattati 10 Medici di Medicina Generale (MMG) operanti nel Lazio; è stato elaborato e fornito un questionario anonimo, sia ai medici che a 60 pazienti anziani, strutturato in items esploranti diversi aspetti riguardanti: età, numero di soggetti presi in carico, BMI, quali alimenti i pazienti sono soliti assumere e con quale frequenza, uso di frutta e verdura in generale e mirato per alimenti contenenti quercetina.

Risultati. Sono state analizzate 40 schede (10 non restituite/20 non adeguatamente compilate), per un totale di circa 12000 pazienti presi in carico. Il 95% dei pazienti testati aveva una età >75 e più in generale i pazienti a cui veniva prescritto il farmaco avevano > 60 anni. Otto MMG erano in sovrappeso così come 28/60 pazienti intervistati. E' risultato che due terzi dei pazienti intervistati non consumano neanche un alimento apportatore di quercetina, il 20% fa scarso abbinamento di verdure (specie crocifere) ai pasti principali. Un terzo faceva invece uso di vino rosso e sporadicamente di pomodori.

Conclusioni. Il questionario ha evidenziato abitudini dietetiche del campione tendenti alla esclusione di frutta e verdura dalle pietanze e comunque di alimenti contenenti quercetina. La supplementazione di questo flavonoide andrebbe considerata, a nostro avviso, dopo valutazione delle patologie, dei caratteri antropometrici e dopo somministrazione di un breve questionario dietologico.

QUERCETIN PRESCRIPTION IN THE ELDERLY POPULATION: A SURVEY IN THE SETTING OF GENERAL MEDICINE. THE OPINION OF THE NUTRITION EXPERT BIOLOGIST

Aims. Quercetin is a flavonoid contained in numerous plants and foods. It too has strong antioxidant and anti-inflammatory properties, and has even been studied in cancer trials.

Materials and methods. 10 General Practitioners (GPs) operating in Lazio were contacted; An anonymous questionnaire was developed and provided, both to doctors and to 60 elderly patients, structured in items exploring different aspects concerning: age, number of subjects taken in care, BMI, what foods patients usually take and how often, use of fruits and vegetables in general and targeted for foods containing quercetin.

Results. 40 forms were analyzed (10 not returned / 20 not adequately filled in), for a total of about 12,000 patients taken care of. Ninety-five percent of the patients tested were > 75 and more generally the patients who were prescribed the drug were > 60 years old. Eight GPs were overweight as well as 28/60 patients interviewed. It turned out that two-thirds of the patients interviewed do not consume even a food that brings quercetin, 20% make little use of vegetables (especially cruciferous) with main meals. A third made use of red wine and sporadically of tomatoes.

Conclusions. The questionnaire highlighted the sample's dietary habits tending to the exclusion of fruit and vegetables from the dishes and in any case of foods containing quercetin. The supplementation of this flavonoid should be considered, in our opinion, after evaluation of the pathologies, anthropometric characteristics and after administration of a short dietary questionnaire.

1. Babaei F, Mirzababaei M, Nassiri-Asl M. Quercetin in Food: Possible Mechanisms of Its Effect on Memory. *J Food Sci.* 2018 Sep;83(9):2280-2287.
2. Li Y, Yao J, Han C, Yang J, Chaudhry MT, Wang S, Liu H, Yin Y. Quercetin, Inflammation and Immunity. *Nutrients.* 2016 Mar 15;8(3):167.
3. Andres S, Pevny S, Ziegenhagen R, Bakhiya N, Schäfer B, Hirsch-Ernst KI, Lampen A. Safety Aspects of the Use of Quercetin as a Dietary Supplement. *Mol Nutr Food Res.* 2018 Jan;62(1). doi: 10.1002/mnfr.201700447.
4. Boots AW, Haenen GR, Bast A. Health effects of quercetin: from antioxidant to nutraceutical. *Eur J Pharmacol.* 2008 May 13;585(2-3):325-37.
5. Ishizawa K, Yoshizumi M, Kawai Y, Terao J, Kihira Y, Ikeda Y, Tomita S, Minakuchi K, Tsuchiya K, Tamaki T. Pharmacology in health food: metabolism of quercetin in vivo and its protective effect against arteriosclerosis. *J Pharmacol Sci.* 2011;115(4):466-70.
6. Nishimuro H, Ohnishi H, Sato M, et al. Estimated daily intake and seasonal food sources of quercetin in Japan. *Nutrients.* 2015;7(4):2345-2358.
7. Vida RG, Fittler A, Somogyi-Végh A, Poór M. Dietary quercetin supplements: Assessment of online product informations and quantitation of quercetin in the products by high-performance liquid chromatography. *Phytother Res.* 2019 Jul;33(7):1912-1920.