

Dall'olio extravergine di oliva un aiuto ai diabetici

L'olio extravergine di oliva è in grado di ridurre il rischio di diabete di tipo 2. A sostenerlo è uno studio condotto presso l'Università Federico II di Napoli e presentato al congresso dell'European Association for the study of Diabetes tenutosi nei giorni scorsi a Berlino.

I ricercatori sono giunti a questa conclusione dopo aver studiato per otto settimane un campione di 45 soggetti affetti da diabete di tipo 2 in buon controllo glicemico suddivisi in quattro gruppi.

Al primo gruppo è stato chiesto di seguire una dieta ricca di carboidrati e fibre con basso indice glicemico, il secondo gruppo ha seguito il medesimo regime alimentare ma con l'aggiunta dell'esercizio fisico di lieve intensità per due volte a settimana. Per il terzo gruppo è stato invece adottato un regime dietetico ricco di acidi grassi monoinsaturi, dando la preferenza al consumo di olio di oliva rispetto alla pasta e il pane. Al quarto gruppo infine è stato aggiunto alla medesima dieta l'esercizio fisico di lieve intensità.

Analizzando i risultati gli autori dello studio hanno rilevato come gli acidi grassi monoinsaturi da soli o abbinati all'esercizio fisico siano in grado di ridurre l'accumulo di grasso del 25-30%, mentre un regime alimentare ricco di fibre ha un effetto riduttivo del 4-6% da solo o associato all'attività fisica.

Secondo i ricercatori, l'effetto sul grasso rilevato è stato consistente e questo dimostrerebbe che gli acidi grassi monoinsaturi sono estremamente utili per i soggetti diabetici che, nell'80% dei casi vanno incontro a steatosi epatica.

Questa patologia cellulare, strettamente legata all'insulino-resistenza, può contribuire all'insorgenza o alla progressione del diabete oltre che causare altri effetti dannosi sulla salute.

Gli autori dello studio consigliano quindi ai pazienti affetti da diabete di tipo 2 il consumo quotidiano di 4/5 cucchiaini di olio extravergine di oliva come condimento all'interno di una dieta sana e bilanciata e che non ecceda dal punto di vista calorico.