

Le mele combattono il diabete, presentate due nuove ricerche

La mela, frutto molto popolare soprattutto in Europa – il consumo pro capite è stimato in circa 20 kg all'anno, contro i 9 degli Stati Uniti – è anche il più diffuso nel nostro paese, dove da sempre viene considerato sinonimo di salute e benessere. Il famoso detto popolare “una mela al giorno leva il medico di turno” ha un fondamento di verità: diversi studi dimostrano che può essere considerata a pieno titolo un farmaco naturale.

Secondo una ricerca ora pubblicata sull'American Journal of Clinical Nutrition, aumentando il consumo di mele si ridurrebbe sensibilmente il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2. I ricercatori della Harvard School of Public Health sono giunti a questa conclusione dopo aver monitorato per un periodo di 24 anni le abitudini alimentari di circa 20.000 persone di entrambi i sessi, nessuna delle quali all'inizio dello studio presentava i sintomi del diabete di tipo 2.

Durante il periodo di osservazione a circa 12.600 soggetti è stata diagnosticata questa patologia; si è quindi cercato di stabilire quali comportamenti abbiano favorito il manifestarsi della malattia. I dati ottenuti hanno permesso agli studiosi di scoprire come coloro che mangiavano cinque o più mele a settimana avevano un rischio inferiore del 23% di sviluppare il diabete di tipo 2 rispetto a coloro che ne mangiavano di meno o non ne consumavano affatto. Questi risultati venivano confermati anche dopo aver tenuto conto di altri fattori di rischio come cattive abitudini alimentari, fumo e fattori di ereditarietà legati al diabete.

Un altro studio, recentemente pubblicato sul “Faseb Journal” e condotto dai ricercatori del Centro di Biotecnologie Avanzate di Genova, ha dimostrato invece come l'acido ascississico (un ormone vegetale presente nelle piante, in modo particolare nelle mele) venga prodotto anche dall'organismo umano in presenza di particolari condizioni, favorendo la produzione di insulina nel pancreas e contribuendo ad abbassare la glicemia. Se questi risultati verranno confermati, l'acido ascississico contenuto nelle mele potrebbe costituire la base per la realizzazione di un nuovo farmaco utile a tenere sotto controllo il diabete.