

## Diabete, studio italiano: la dieta mediterranea è un toccasana

Attivando un gruppo di “cellule idrauliche”, ribattezzate dai ricercatori “Super Mario” come il personaggio del celeberrimo videogame, la Dieta Mediterranea ha la capacità di ripulire i vasi sanguigni dimostrandosi una valida “arma” contro il diabete di tipo 2. Lo dimostra uno studio presentato al Congresso dell’[Associazione europea per lo studio sul diabete](#) (Easd) dalla Società italiana di diabetologia (Sid). La dieta mediterranea si era già dimostrata [efficace nella prevenzione del cancro](#). Squadre di “idraulici” cellulari - Se finora se ne conosceva il ruolo di contenimento e correzione di una serie di fattori di rischio cardiovascolari (livelli di colesterolo e di glicemia, ipertensione, peso corporeo), la nuova ricerca presentata all’Easd rivela un inedito meccanismo attraverso il quale la dieta mediterranea potrebbe proteggere in maniera “diretta” i vasi delle persone con diabete tipo 2. Lo studio dimostra infatti che il regime alimentare nostrano aumenta i livelli circolanti di alcune cellule dette progenitrici endoteliali, una sorta di squadre di “idraulici” che intervengono a livello dei vasi danneggiati (ad esempio da un infarto) per ripararli. “Questi studi contribuiscono in modo sostanziale a chiarire l’enorme potenziale terapeutico della dieta mediterranea, patrimonio Unesco - commenta Giorgio Sesti, presidente della Società italiana di diabetologia - e rafforzano l’importanza della nutraceutica come vero e proprio trattamento della patologie cardio-metaboliche”. Sì a olio d’oliva e fibre - Lo studio della Sid indica inoltre gli alimenti più e meno indicati per contrastare il diabete: promossi a pieni voti olio di oliva, pesce e fibre; bocciati senza appello burro, troppa carne rossa e anche il tanto discusso olio di palma. “Il re della dieta mediterranea, ovvero l’olio di oliva, che ha specifici effetti benefici sui vasi sanguigni e stimola un processo di protezione dall’aterosclerosi”, osserva Sesti. E aggiunge: “Le fibre hanno un duplice effetto. Da un lato rallentano l’assorbimento degli zuccheri semplici, contenuti ad esempio in dolci, pasta e pane, e dall’altro rallentano l’assorbimento dei grassi con un effetto anticolesterolo”. Per questo, il consiglio è di consumarle anche prima del pranzo. No a olio di palma e carni - Per quanto riguarda i cibi da evitare, “basti pensare - sottolinea Sesti - che il solo consumo in eccesso carni rosse, fruttosio e burro aumenta il rischio generale di sviluppare il diabete entro 4 anni del 400%”. Altro bocciato “illustre” è l’olio di palma, già sotto accusa per i suoi effetti negativi sulla salute: “In relazione al rischio diabete - rileva il numero uno della Sid - va ricordato che l’olio di palma accresce il rischio di insulino-resistenza, che è il primo passo per lo sviluppo del diabete. E’ per questo sconsigliato a chi ha già il diabete ma anche alla popolazione generale”.

FONTE: TGC.COM.IT