

## Il cioccolato all'olio d'oliva che fa bene ai diabetici

Un cioccolato 'speciale' a cui viene aggiunta oleuropeina, una sostanza estratta dall'olio extravergine d'oliva, fa anche bene ai diabetici: riesce infatti a evitare l'incremento della glicemia che si avrebbe dopo aver consumato un normale cioccolato e consente perciò ai pazienti di gustare questo alimento senza dover ricorrere ai prodotti senza zucchero. Due quadretti di cioccolato all'olio d'oliva sono perciò una trasgressione sana, perché il cacao, in quantità moderate, può ridurre il rischio cardiovascolare grazie ai suoi effetti antiossidanti. Normalmente i diabetici devono accontentarsi di prodotti speciali senza zucchero, perché quello contenuto in cioccolatini, tavolette e creme fa alzare troppo la glicemia.

Il nuovo cioccolato è stato messo a punto da ricercatori del Dipartimento di Medicina Interna e Scienze Mediche dell'università La Sapienza di Roma: contiene oleuropeina, una sostanza derivata dall'olio extravergine d'oliva che contribuisce a tenere bassa la glicemia. Mangiare 40 grammi di questo cioccolato 'all'olio d'oliva' non modifica in alcun modo la glicemia come accadrebbe con altri tipi di cioccolato: lo dimostra lo studio sperimentale appena pubblicato sulla rivista *Clinical Nutrition*, secondo cui il nuovo cioccolato consentirà anche ai diabetici di sfruttare le potenziali capacità benefiche del cioccolato, per esempio l'attività antiossidante e protettiva sul sistema cardiovascolare.

Il nuovo cioccolato è stato sperimentato su 25 pazienti con diabete di tipo 2 e 20 soggetti sani che sono stati invitati a consumare 40 grammi di crema al cacao e nocciole, normale oppure arricchita con il 4 per cento di oleuropeina. "I risultati mostrano che nei diabetici il consumo di cioccolato all'olio d'oliva riduce il picco glicemico che si ha due ore dopo l'ingestione del cioccolato senza oleuropeina: la glicemia media dopo il consumo di 40g di cioccolata è di 140 mg/dl, dopo aver mangiato quella arricchita con oleuropeina scende a 125 mg/dl - spiega **Francesco Violi**, coordinatore dell'indagine, professore ordinario di Medicina Interna dell'università La Sapienza di Roma e presidente del Collegio dei Docenti Universitari di Medicina Interna (COLMED) - Non solo, il cioccolato 'speciale' permette un miglior utilizzo del glucosio. L'oleuropeina è stata identificata da Francesco Violi in studi precedenti ed è responsabile dell'effetto protettivo dell'olio extravergine d'oliva sul metabolismo: contenuta in olive e foglie d'olivo, evita gli sbalzi di glicemia dopo mangiato che nei diabetici sono assai spiccati e che contribuiscono a un peggioramento dell'aterosclerosi e quindi a un aumento del rischio di infarto e ictus.

Fonte: La Repubblica