

# L'extravergine alleato contro il diabete

Uno studio della Sapienza di Roma evidenzia i benefici per la riduzione della glicemia

Prevenzione e cura contro il diabete iniziano a tavola grazie all'olio extravergine di oliva: le sue proprietà naturali permettono infatti di ridurre la glicemia e aumentare l'insulina sfruttando lo stesso meccanismo d'azione dei farmaci antidiabetici di ultima generazione. È quanto dimostra uno studio dell'Università Sapienza di Roma pubblicato sulla rivista "Nutrition & Diabetes".

I risultati hanno messo in evidenza gli effetti di un particolare olio extravergine d'oliva (proveniente dalla zona collinare della provincia di Viterbo) nella prevenzione e nella cura del diabete. Dalla ricerca emerge infatti che 10 grammi di extravergine al giorno agiscono sul metabolismo con un meccanismo simile ai farmaci di nuova generazione, cioè le incretine, ormoni naturali che riducono il livello della glicemia nel sangue.

La ricerca, condotta al Policlinico Umberto I di Roma, ha analizzato l'andamento di zuccheri e grassi nel



sangue di 25 persone sane a cui è stata data una dose giornaliera di 10 grammi di olio d'oliva nell'ambito di una dieta di tipo mediterraneo. I risultati rivelano che l'extravergine riduce i valori della glicemia e aumenta quelli dell'insulina: lo fa au-

mentando le incretine in modo significativo e riducendo il colesterolo, tutti risultati che non si ottengono, ad esempio, con l'olio di semi. La sperimentazione è stata successivamente effettuata su un campione di pazienti con diabete e i primi

risultati si sono già dimostrati incoraggianti. In futuro è prevista una terza fase dello studio con la messa a punto di una terapia ottenuta a partire dall'olio extravergine che potrà offrire farmaci antidiabetici alternativi, assolutamente naturali e senza effetti collaterali.

"Mentre questi dati sono utili per capire il meccanismo attraverso cui l'olio di oliva previene il diabete - spiega il coordinatore dello studio, Francesco Violi - la riduzione della glicemia e del colesterolo post-prandiale apre nuove strade per l'uso dell'olio di oliva nella prevenzione delle complicanze cardiovascolari dell'arteriosclerosi. Studi recenti, infatti, hanno dimostrato che i picchi post-prandiali di glucosio e colesterolo sono potenzialmente dannosi nei pazienti a rischio di complicanze aterosclerotiche; ridurme l'entità potrebbe quindi apportare benefici nella cura dell'arteriosclerosi e delle sue complicanze come infarto e ictus".