

Olio d'oliva prezioso contro il diabete

MSN |



© non disponibile

L'olio d'oliva combatte il diabete. A confermarlo uno studio della [Società italiana di diabetologia](#) (Sid) pubblicato su ['Diabetes Care'](#), coordinato da **Giovanni Annuzzi** e **Lutgarda Bozzetto** del gruppo di **Gabriele Riccardi**, past president della Sid, e di **Angela Rivellese** dell'Università Federico II di Napoli. **L'oro verde abbassa i picchi glicemici dopo i pasti, protegge dalle complicanze cardiovascolari e microvascolari del diabete.** Il suo uso aiuta a limitare i picchi glicemici in chi soffre di diabete di tipo 1. Nella ricerca sono stati coinvolti 13 pazienti - 8 donne e 5 uomini - tutti in trattamento con una pompa da insulina e sottoposti a monitoraggio continuo della glicemia con un sensore portatile (Cgm). **L'aggiunta di olio d'oliva extravergine ai loro pasti attenuava il picco di glicemia post-prandiale** osservato sia con il pasto con burro che con quello a basso contenuto di grassi. A differenza dei grassi contenuti nel burro, nella panna, nei formaggi e nelle carni grasse che sono prevalentemente **saturi**, quelli **dell'olio extravergine di oliva sono in gran parte insaturi**, capaci di limitare i rischi cardiovascolari, in particolare agisce sui livelli di colesterolo, sulla pressione arteriosa, sull'accumulo di grassi nel fegato e sull'utilizzazione del glucosio a livello muscolare. Inoltre l'olio extravergine di oliva contiene anche **polifenoli**, sostanze con elevato potere antiossidante che aiutano a prevenire l'arteriosclerosi e contribuiscono ai suoi molteplici effetti salutari. **Uno o due cucchiaini di olio extravergine di oliva ai pasti** - senza esagerare perché fornisce anche molte calorie - **possono aiutare a moderare la glicemia senza dover limitare eccessivamente gli alimenti che contengono carboidrati**, anche quelli come pane, riso, polenta e patate che hanno un indice glicemico più elevato. **Sempre un altro studio italiano dell'Università La Sapienza di Roma** e pubblicato sulla rivista Nutrition & Diabetes, L'extravergine riduce i valori della glicemia e aumenta quelli dell'insulina: lo fa incrementando le incretine in modo significativo e riducendo il colesterolo, tutti risultati che non si ottengono, ad esempio, con l'olio di semi.