

Alimentazione e relax

Studio condotto su due gruppi di malati che si sono alimentati in modo diverso per un anno

Dieta mediterranea anti-diabete

Ripara i vasi sanguigni, stimola la produzione di cellule idrauliche

La dieta mediterranea si rivela una preziosa alleata anche contro il diabete. Oltre a proteggere i vasi sanguigni, riesce infatti a ripararli reclutando delle squadre di cellule 'idrauliche', ribattezzate cellule Super Mario come il noto video game, e prevenendo così gravi rischi cardiovascolari nei pazienti diabetici. A dimostrarlo è uno studio presentato al Congresso dell'Associazione europea per lo studio del diabete (Easd) da giovani ricercatori della Società Italiana di Diabetologia (Sid). La dieta mediterranea, come noto, riduce il rischio di cardiopatia ischemica. Ma 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), adesso la nuova ricerca rivela un inedito meccanismo attraverso il quale essa potrebbe proteggere i vasi delle persone con diabete tipo 2. Lo studio dimostra che tale dieta aumenta i livelli circolanti delle cellule progenitrici endoteliali, una sorta di squadre di 'idraulici' che intervengono a livello dei vasi danneggiati (ad esempio da un infarto) per ripararli. Lo studio è stato condotto su 215 soggetti con diabete tipo 2 di nuova diagnosi, divisi in due gruppi: al primo veniva consigliata una dieta di tipo mediterraneo, al secondo una dieta a basso contenuto di grassi. Sono stati misurati in tutti i partecipanti, all'inizio dello studio e a distanza di un anno, i livelli di cellule progenitrici endoteliali nel sangue. Al termine dello studio, i soggetti che avevano seguito la dieta mediterranea presentavano un numero di cellule progenitrici endoteliali significativamente maggiore. «Questi studi contribuiscono in modo sostanziale a chiarire l'enorme potenziale terapeutico di questa dieta — sottolinea Giorgio Sesti, presidente della Sid — e rafforzano l'importanza della nutraceutica come vero e proprio trattamento della patologie cardio-metaboliche».



Alcuni degli elementi cardine della dieta mediterranea

