

Ormai è assodato: la dieta mediterranea riduce i rischi di cardiopatie

## Un "SuperMario idraulico" che corre velocemente a riparare le cellule

Gli alimenti hanno la capacità di proteggere i vasi dei malati

**Manuela Correrà  
MONACO**

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 videogame, 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), grazie a un grant della Società. La dieta mediterranea, com'è noto, riduce il rischio di cardiopatia ischemica. Ma se finora se ne cono-

sceva 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 infatti 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. Lo studio, spiega Maria Ida Maiorino, Unità di Endocrinologia e malattie del metabolismo della II Università di Napoli, «dimostra per la prima volta che seguire una dieta di tipo mediterraneo con una modica restrizione di carboidrati (pari al 50% dell'introito calorico giornaliero) e ricca di acidi grassi monoinsaturi, si associa all'aumento dei livelli circolanti dei progenitori delle cellule endoteliali, le cellule staminali di origine midollare preposte alla riparazione dei vasi sanguigni, quando interessati da danno ischemico. I risultati suggeriscono dunque l'esistenza di un nuovo inedito meccanismo attraverso il quale la dieta mediterranea esercita i suoi benefici effetti sul sistema cardio-

vascolare». Sono risultati «importanti soprattutto per questi pazienti diabetici – prosegue – ai quali viene innanzitutto consigliato di modificare il proprio stile di vita con dieta e attività fisica, prima ancora di intraprendere una terapia medica. In questa categoria di pazienti, la dieta mediterranea offre cioè protezione nei confronti dell'aterosclerosi vascolare, migliorando la capacità rigenerativa dell'endotelio e proteggendo, nel lungo termine, i vasi sanguigni dal danno».

Una "medaglia" in più, insomma, a favore della dieta mediterranea: «Questi studi contribuiscono in modo sostanziale a chiarire l'enorme potenziale terapeutico di questa dieta, patrimonio Unesco – sottolinea Giorgio Sesti, presidente della Società italiana di diabetologia – e rafforzano l'importanza della nutraceutica come vero e proprio trattamento della patologie cardio-metaboliche». ◀



Giorgio Sesti. Presidente della Società italiana di diabetologia, docente a Catanzaro

