

EMBARGO ORE 11,00 DI MARTEDÌ 16 FEBBRAIO 2016

Un'altra conferma dei benefici della dieta mediterranea

Olio d'oliva, una 'star' sulla tavola delle persone con diabete (e non solo)

- L'oro verde riduce le impennate della glicemia dopo i pasti e può dunque contribuire a proteggere dalle complicanze cardiovascolari e microvascolari del diabete
- Lo studio dei ricercatori della Società Italiana di Diabetologia pubblicato su *Diabetes Care*, la rivista dei diabetologi americani

Roma, 16.2.2016. Ulteriori conferme, ammesso che ce ne fosse bisogno, degli effetti protettivi della dieta mediterranea e in particolare dell'olio extravergine d'oliva, l'oro verde dell'Italia. Uno studio di un gruppo di ricercatori della Società Italiana di Diabetologia dimostra che utilizzare, condire o cucinare gli alimenti con olio d'oliva, aiuta a contenere le impennate della glicemia dopo i pasti nei soggetti con diabete di tipo 1. Questo contribuisce a migliorare il controllo del diabete e dunque a proteggere i vasi dalle complicanze di questa malattia.

Appena pubblicato *online* sulla rivista *Diabetes Care*, organo ufficiale dell'*American Diabetes Association*, lo studio condotto da **Giovanni Annuzzi** e **Lutgarda Bozzetto** del gruppo del professor **Gabriele Riccardi**, *past president* della Società Italiana di Diabetologia (SID) e della professoressa **Angela Rivellese** dell'Università di Napoli 'Federico II' dimostra dei benefici inediti dell'olio d'oliva. Questa ricerca *made in Italy* dimostra infatti che aggiungere olio d'oliva agli alimenti riduce l'indice glicemico dei pasti, ovvero le impennate post-prandiali della glicemia e può contribuire in questo modo a proteggere i pazienti dalle complicanze cardiovascolari e microvascolari del diabete.

“Questa pubblicazione dimostra ancora una volta come il lavoro dei ricercatori italiani dell'area del diabete sia apprezzato dalla comunità scientifica internazionale – commenta il professor **Enzo Bonora**, presidente della SID – Nell'ultimo anno i ricercatori della SID hanno pubblicato oltre 500 lavori sulle più prestigiose riviste internazionali”.

Le escursioni che fa la glicemia dopo un pasto, possono diventare vere e proprie impennate, se si consumano cibi a cosiddetto 'indice glicemico'* elevato. Per indice glicemico si intende l'entità dell'aumento della glicemia dopo l'assunzione di alimenti a base di carboidrati, rispetto a un valore di riferimento rappresentato dall'assunzione di glucosio puro. Le attuali linee guida per il trattamento del diabete di tipo 1 raccomandano di calcolare le unità di insulina da somministrare ai pasti principali, basandosi sul contenuto di carboidrati degli alimenti che verranno consumati (la cosiddetta 'conta dei carboidrati'). Tuttavia questo sistema, nonostante l'impegno profuso dai pazienti, non sempre si rivela efficace nel controllare in maniera ottimale la glicemia. E i motivi possono essere molti. L'elemento più determinante è tuttavia l'indice glicemico dei cibi consumati e il contenuto di fibre di un determinato alimento. Lo stesso gruppo di ricercatori della SID, autori del lavoro pubblicato su *Diabetes Care*, in uno studio precedente aveva dimostrato che inserire nella conta dei carboidrati anche una correzione che tenga conto dell'indice glicemico dei cibi aiuta a migliorare il compenso glicemico. Ma naturalmente, ad influenzare l'assorbimento dei carboidrati contribuiscono anche gli altri macronutrienti che entrano a far parte di un pasto, in particolare proteine e grassi. E' sempre più evidente il ruolo che i grassi della dieta svolgono nell'influenzare i livelli di glicemia dopo un pasto. In generale i grassi tendono a ritardare i tempi di svuotamento gastrico e questo dovrebbe almeno in teoria tradursi in un'attenuazione del picco di glicemia post-prandiale. E' stato dimostrato anche che l'indice glicemico di alcuni alimenti può essere ridotto addizionandoli con dei grassi.

Ma i grassi non sono tutti uguali e le loro interferenze con la glicemia post-prandiale possono variare molto, a seconda della loro qualità (oltre che della quantità). Per valutare l'influenza di diversi tipi di grassi della dieta sulle escursioni glicemiche dopo un pasto, i ricercatori della SID hanno arruolato 13 pazienti con diabete di tipo 1 (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). I partecipanti sono stati assegnati a consumare una serie di pasti con la stessa quantità di carboidrati ma costituiti:

- a) da pasta e lenticchie, pane integrale e mela (a basso indice glicemico) oppure
- b) riso, pane bianco e banana (ad alto indice glicemico).

Entrambi i tipi di pasto sono stati somministrati ai pazienti in tre diverse 'declinazioni' relativamente al contenuto di grassi:

- 1) poveri di grassi ('low fat')
- 2) pasto ricco di grassi saturi (burro)
- 3) pasto ricco di grassi monoinsaturi (olio extravergine d'oliva, EVOO).

Come atteso, i pasti ad alto indice glicemico hanno determinato un aumento della glicemia maggiore e più precoce rispetto a quelli a basso indice glicemico. Tuttavia, la novità rilevante di questo studio è stata che, nell'ambito dei pasti ad alto indice glicemico, l'aggiunta di olio d'oliva extravergine attenuava il picco di glicemia post-prandiale osservato sia con il pasto con burro che con quello a basso contenuto di grassi (low-fat).

Le ricadute pratiche di questi risultati sono:

- 1) Nel calcolare le unità di insulina che è necessario somministrare in occasione di un pasto non basta conteggiare il contenuto dei carboidrati e la loro qualità, ma bisogna tener conto anche della quantità e della qualità dei grassi utilizzati come condimento o per cucinare, specialmente quando il pasto è ad alto indice glicemico
- 2) Ci sono altre buone ragioni per preferire l'olio d'oliva nella dieta delle persone con diabete. “L'olio extravergine d'oliva rappresenta una degli alimenti cardine della dieta mediterranea, modello di alimentazione sana in grado di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e di molte altre patologie croniche – precisa **Angela Rivellese** – Gli effetti benefici dell'olio extravergine di oliva sui fattori di rischio cardiovascolare e, in particolare, sui livelli di colesterolo, sulla pressione arteriosa, sull'accumulo di grassi nel fegato, sulla utilizzazione del glucosio a livello muscolare, dipendono principalmente dal tipo di grassi in esso contenuti, in gran parte insaturi, a differenza di quelli contenuti nel burro, nella panna, nei formaggi e nelle carni grasse che sono prevalentemente saturi. Tuttavia, l'olio extravergine di oliva contiene anche altri composti bioattivi, quali i polifenoli, che sono sostanze con elevato potere antiossidante che aiutano a prevenire l'arteriosclerosi e contribuiscono ai molteplici effetti salutari dell'olio extravergine di oliva, incluso il buon controllo della glicemia dopo i pasti”.

“I risultati di questo studio sono stati ottenuti in pazienti diabetici in trattamento insulinico – sottolinea **Gabriele Riccardi** – tuttavia, è verosimile che analoghi benefici possano ottenersi anche in coloro che sono in trattamento con altri farmaci o addirittura con sola dieta, dal momento che la presenza di picchi elevati di glicemia dopo i pasti rappresenta una caratteristica generale della malattia diabetica, non facilmente controllabile con la terapia. Pertanto, uno o due cucchiaini di olio extravergine di oliva ai pasti – senza esagerare in quanto anch'esso, come tutti i grassi, è altamente energetico – 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”. Evitare i picchi glicemici

rappresenta un obiettivo importante della terapia del diabete giacché essi contribuiscono a danneggiare la parete arteriosa facilitando così l'infiltrazione di cellule infiammatorie. Questo processo determina, a lungo andare, un irrigidimento dei vasi a cui fa seguito un inadeguato afflusso di sangue ai tessuti a livello di cuore, rene, occhi, piedi; è proprio questo che poi determina le gravi e invalidanti complicanze croniche del diabete. L'olio extravergine di oliva è il condimento ideale anche per chi non ha diabete, perché aiuta a combattere quei fattori di rischio cardiovascolare che sono, purtroppo, diffusi nella maggioranza delle persone che hanno superato la mezza età e sono oggi sempre più comuni anche nei giovani adulti.

Extra-Virgin Olive Oil Reduces Glycemic Response to a High-Glycemic Index Meal in Patients With Type 1 Diabetes: A Randomized Controlled Trial

Lutgarda Bozzetto, Antonio Alderisio, Marisa Giorgini, Francesca Barone, Angela Giacco, Gabriele Riccardi, Angela A. Rivellese, and Giovanni Annuzzi
Diabetes Care

DOI: 10.2337/dc15-2189

*** INDICE GLICEMICO**

Consumare diete a basso indice glicemico non solo migliora la gestione e il compenso del diabete in generale ma aiuta anche a prevenire il diabete di tipo 2. In particolare le diete a basso indice glicemico migliorano i livelli di glicemia, riducono la resistenza insulinica (e questo aiuta a bruciare i grassi, anziché ad accumularli) e migliorano i livelli di colesterolo. Tutto ciò si traduce in una riduzione del rischio di diabete e di malattie cardiovascolari e in un miglior controllo del peso corporeo.

Gli alimenti contenenti carboidrati vengono classificati in tre categorie a seconda del loro indice glicemico: basso (0-55), moderato (56-69), elevato (≥ 70).

L'indice glicemico di un pasto è influenzato da diversi fattori, quali il contenuto e qualità dei carboidrati, contenuto di fibre, il contenuto e la qualità dei grassi, il tipo di cottura al quale gli alimenti vengono sottoposti, il contenuto di proteine.

Ufficio Stampa SID

Uff.st.SID@gmail.com

Maria Rita Montebelli 333 9203099

Andrea Sermonti 334 1181140