

Uno studio presentato all'EASD in corso a Monaco di Baviera da giovani ricercatori della Società Italiana di Diabetologia grazie ad un *grant* della SID

Scatenando le cellule 'Super Mario' la dieta mediterranea ripara i vasi

- La dieta mediterranea oltre a proteggere i vasi, riesce anche a ripararli reclutando delle squadre di cellule 'idrauliche', veri e propri 'Super Mario' come nel noto *videogame*
- Dimostrato per la prima volta da una ricerca italiana presentata all'EASD che la dieta mediterranea aumenta il numero di cellule progenitrici endoteliali circolanti

Monaco di Baviera, 13.9.16 – La dieta mediterranea, come noto, riduce il rischio di cardiopatia ischemica. 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) ma adesso una nuova ricerca presentata all'EASD rivela un inedito meccanismo attraverso il quale la dieta mediterranea potrebbe proteggere i vasi delle persone con diabete tipo 2. Lo studio dimostra infatti che la dieta mediterranea 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.

Gli effetti cardio-protettivi della dieta mediterranea sono correlati, in larga parte, al miglioramento dei tradizionali fattori di rischio cardiovascolari (riduzione del peso e dell'emoglobina glicosilata, miglioramento del profilo lipidico e pressorio). Meno conosciuti sono invece gli effetti della dieta mediterranea su altri fattori coinvolti nel mantenimento dell'integrità dell'apparato cardiovascolare. Lo studio è stato condotto su 215 soggetti con diabete tipo 2 di nuova diagnosi, che sono stati randomizzati in due gruppi: al primo veniva consigliata una dieta di tipo mediterraneo, al secondo gruppo 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 rispetto al gruppo a dieta a basso contenuto di grassi. Si tratta del primo studio di intervento basato su una dieta ad aver dimostrato un effetto benefico della dieta mediterranea sulla capacità rigenerativa dell'endotelio in una popolazione di pazienti con diabete tipo 2 appena diagnosticato.

“Il nostro studio – spiega la dottoressa **Maria Ida Maiorino**, UOC di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo, Seconda Università degli Studi di Napoli – condotto in una popolazione di individui affetti da diabete tipo 2, 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”. Questo studio suggerisce dunque l'esistenza di un nuovo inedito meccanismo attraverso il quale la dieta mediterranea esercita i suoi benefici effetti sul sistema cardiovascolare.

“Sono risultati – afferma la dottoressa Maiorino – importanti soprattutto per i pazienti con diabete tipo 2 di nuova diagnosi ai quali viene innanzitutto consigliato di modificare il proprio stile di vita con dieta ed attività fisica strutturata, prima ancora di intraprendere una terapia medica. In questa categoria di pazienti, la dieta mediterranea offre protezione nei confronti di uno dei mediatori dell'aterosclerosi vascolare, migliorando la capacità rigenerativa dell'endotelio e proteggendo, nel lungo termine, i vasi sanguigni dal danno endoteliale. Negli ultimi decenni – conclude la dottoressa Maiorino – l'importanza della dieta come regime alimentare 'in toto', rispetto alla tradizionale accezione di associazione di singoli nutrienti, sta emergendo con intensità sempre crescente. Da questo punto di vista, la dieta mediterranea grazie alla ricchezza in vegetali e olio extravergine di oliva si conferma come un regime alimentare dalle proprietà cardio-metaboliche favorevoli, soprattutto per le persone con diabete, soggetti ad alto rischio cardiovascolare”.

“Questi studi contribuiscono in modo sostanziale a chiarire l'enorme potenziale terapeutico della dieta mediterranea, patrimonio UNESCO – commenta il professor **Giorgio Sesti**, presidente della Società Italiana di Diabetologia (SID) – e rafforza l'importanza della nutraceutica come vero e proprio trattamento delle patologie cardio-metaboliche. Siamo molto orgogliosi che queste ricerche siano condotte da giovani ricercatori impegnati attivamente nella SID”.

Presentazione: Mediterranean diet increases circulating levels of endothelial progenitor cells in type 2 diabetes

Maria Ida Maiorino, Michela Petrizzo, Lorenzo Scappaticcio, Giuseppe Bellastella, Dario Giugliano, Katherine Esposito

UOC di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo, Dipartimento di Scienze Mediche, Chirurgiche, Neurologiche, Metaboliche e dell'Invecchiamento, Seconda Università degli Studi di Napoli

. [Sep 13](#), 2016 12:00 AM

Ufficio Stampa SID

Uff.stampa.SID@gmail.com

Maria Rita Montebelli 333 9203099

Andrea Sermonti 334 1181140