

L'olio extra vergine d'oliva è un antidiabetico naturale

Un gruppo di ricerca della Sapienza ha individuato nell'oleuropeina dell'olio extravergine di oliva il componente responsabile della riduzione dei livelli di glucosio nel sangue post-prandiale, con un meccanismo simile ai farmaci di nuova generazione, cioè le incretine



Eat well, stay well. Questo il manifesto della dieta mediterranea, il modello nutrizionale che ha ricevuto l'onorificenza di "patrimonio orale e immateriale dell'umanità" per le ricadute positive che ha sulla salute. A oggi sempre più studi vanno nella direzione di verificare come alcune componenti alimentari siano in grado di prevenire determinate patologie e aumentare la qualità e la durata della vita.

In un precedente studio il gruppo guidato da Francesco Violi del Dipartimento di Medicina interna e specialità mediche della Sapienza, ha dimostrato che l'assunzione di 10 g. di olio extravergine di oliva durante i pasti era in grado di ridurre di 20 mg la glicemia post-prandiale. Dalla ricerca era emerso che l'extravergine di oliva si comporta come un antidiabetico con un meccanismo simile ai farmaci di nuova generazione, cioè le incretine (ormoni naturali prodotti a livello gastrointestinale che riducono il livello della glicemia nel sangue). L'assunzione di olio extravergine di oliva si associa, infatti, a un aumento nel sangue delle incretine.

Non era stata ancora individuata la componente dell'olio responsabile di questo benefico effetto. Un nuovo passo in avanti arriva dallo stesso team di ricerca Sapienza, che ha individuato nell'oleuropeina il componente specifico dell'olio di oliva capace di ridurre la glicemia post-prandiale. Lo studio è pubblicato sulla rivista *British Journal Clinical Pharmacology*.

"Il diabete – spiega Francesco Violi – è una delle principali cause di infarto del miocardio ed ictus. Nel 2016 i casi dichiarati di diabete in Italia hanno superato 3.000.000 e questo numero crescerà nei prossimi anni considerando la progressiva tendenza all'aumento della malattia nella nostra popolazione".

La prevenzione del diabete e dei suoi danni alle arterie si svolge soprattutto durante i pasti, in quanto l'aumento della glicemia post-prandiale stimola la produzione di insulina, cosa che, a lungo andare, facilita l'insorgenza del diabete, nei soggetti predisposti.

Lo studio è stato effettuato su un campione di soggetti sani randomizzati, ai quali sono stati somministrati 20 mg di oleuropeina o placebo durante un pasto tipico della cucina italiana. La ricerca ha dimostrato una riduzione significativa della glicemia, a due ore dal pasto, solo quando i pazienti assumevano 20 mg di oleuropeina. Interessante era il fatto che, a due ore dal pasto, i pazienti presentavano gli stessi livelli glicemici che avevano prima di assumere il cibo.

Questa ricerca apre nuove prospettive per combattere il diabete anche con sostanze naturali come l'oleuropeina, che è presente non solo nell'olio ma anche nelle foglie dell'ulivo. "Inoltre i dati sulle oscillazioni di glucosio e colesterolo – conclude Violi – permettono di comprendere come l'assunzione di olio di oliva nella dieta possa prevenire complicanze cardiovascolari e arteriosclerosi. Numerosi studi infatti, hanno dimostrato che i picchi post-prandiali di glucosio e colesterolo sono potenzialmente dannosi nei pazienti a rischio di complicanze aterosclerotiche; ridurne, pertanto, l'entità potrebbe apportare benefici nella cura dell'arteriosclerosi e delle sue complicanze come infarto e ictus".

di **C. S.**

pubblicato il **08 maggio 2018** in **Tracce > Salute**