

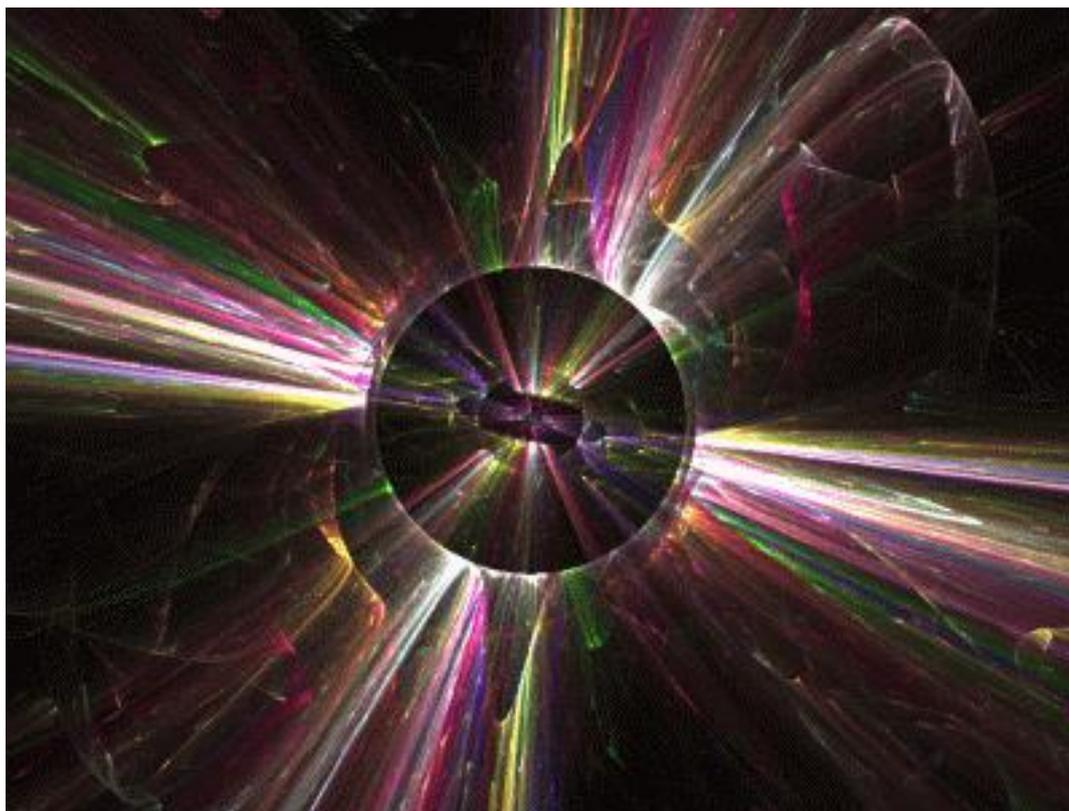
Una piccola porzione di yogurt per prevenire il diabete

Salute e Benessere

Inviato da : Adriana Esposito

Pubblicato il : 8/1/2024 8:40:00

Uno studio americano conferma il ruolo protettivo di questo alimento in termini di salute.Â



Il diabete rappresenta oggi, insieme con l'obesitÃ , una vera e propriaÂ pandemiaÂ che, secondo i dati diffusi dall'Italian Barometer Diabetes Report 2013, interesserÃ Â entro il 2025 Â oltreÂ 380 milioniÂ di persone. Si tratta di una malattia che nasce dalla presenza diÂ quantitÃ eccessive di glucosioÂ (zucchero) nel sangue, causata da un'insufficiente produzione diÂ insulinaÂ oppure da una sua inadeguata azione. Le forme piÃ¹ note sono due: ilÂ diabete di tipo 1Â (con assenza di secrezione insulinica) e ilÂ diabete di tipo 2, conseguente a ridotta sensibilitÃ all'insulina da parte di fegato, muscolo e tessuto adiposo e/o a una ridotta secrezione di insulina da parte del pancreas.

Tra i possibili metodi perÂ prevenireÂ lo sviluppo della forma di tipo 2, medici e nutrizionisti

sottolineano l'importanza di un'alimentazione sana ed equilibrata, che deve prevedere il consumo dei tre macronutrienti nelle giuste proporzioni per evitare i picchi glicemici. Alcuni alimenti, più di altri, sarebbero in grado di garantire la cosiddetta calma insulinica, primo fra tutti lo yogurt, un prodotto completo poiché costituito da carboidrati, proteine e grassi di buona qualità, bilanciati in modo adeguato.

Gli effetti benefici dello yogurt rispetto allo sviluppo del diabete di tipo 2, sono stati recentemente oggetto di studio per un gruppo di ricercatori della Harvard School of Public Health, i cui risultati sono stati pubblicati su Bmc Medicine.

Il gruppo di lavoro ha raccolto i dati di tre studi che avevano monitorato lo stile di vita di quasi 42.000 operatori sanitari di età compresa fra 40 e 75 anni; 67.000 infermiere tra 30 e 55 anni; altre 85.000 infermiere tra 25 e 42 anni. Gli scienziati hanno potuto osservare come ad un consumo elevato di yogurt, corrispondesse un minor rischio di sviluppare diabete di tipo 2, e - integrando i dati con quelli di altri studi - hanno potuto quantificare questo fattore protettivo, scoprendo che circa 28 g di yogurt al giorno possono abbassare il rischio di malattia del 18%.

^

^

^