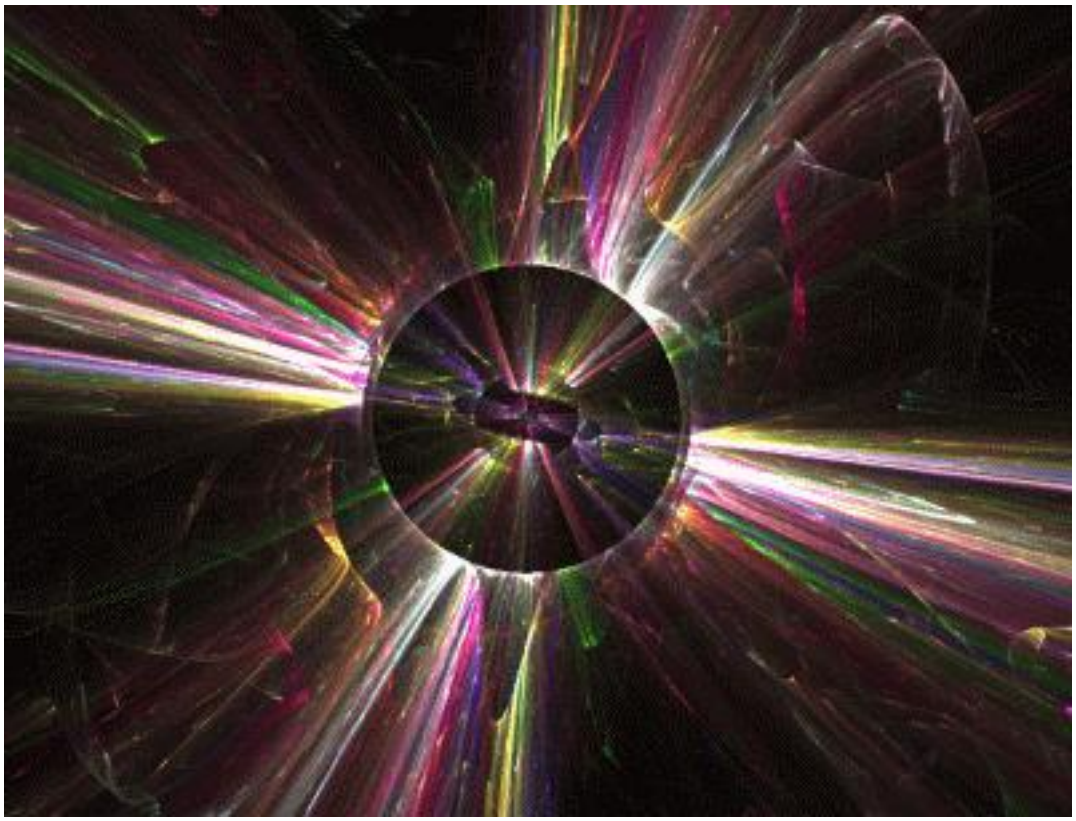
***Una piccola porzione di yogurt per prevenire il diabete***
**Salute e Benessere**
Inviato da : Adriana Esposito
Pubblicato il : 18/10/2025 8:40:00

**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 deiÂ tre macronutrientiÂ nelle giuste proporzioni per evitare iÂ picchi glicemici. Alcuni alimenti, piÃ¹ di altri, sarebbero in grado di garantire la cosiddettaÂ calma insulinica, primo fra tutti loÂ yogurt,Â un prodotto completo poichÃ© costituito daÂ carboidrati, proteine e grassiÂ di buona qualitÃ , bilanciati in modo adeguato.

GliÂ effetti beneficiÂ dello yogurt rispetto allo sviluppo del diabete di tipo 2, sono stati recentemente oggetto di studio per un gruppo di ricercatori dellaÂ Harvard School of Public Health, i cui risultati sono stati pubblicati suÂ Bmc Medice.

Il gruppo di lavoro ha raccolto i dati diÂ tre studiÂ che avevano monitorato lo stile di vita di quasiÂ 42.000 operatori sanitariÂ di etÃ  compresa fra 40 e 75 anni;Â 67.000 infermiereÂ tra 30 e 55 anni; altreÂ 85.000 infermiereÂ tra 25 e 42 anni. Gli scienziati hanno potuto osservare come ad unÂ consumo elevato di yogurt, corrispondesse unÂ minor rischioÂ di sviluppare diabete di tipo 2, e - integrando i dati con quelli di altri studi - hanno potuto quantificare questoÂ fattore protettivo, scoprendo che circaÂ 28 g di yogurtÂ al giorno possono abbassare il rischio di malattia delÂ 18%. Â

Â

Â

Â