**L’olio extravergine d’oliva…farmaco naturale antidiabete?**

L'**olio l'extravergine d'oliva** come farmaco naturale contro il diabete. A stabilirlo è uno studio dell'Università Sapienza di Roma, pubblicato su 'Nutrition & Diabetes', che ha messo in evidenza gli effetti di un particolare olio extra vergine d'oliva (proveniente dalla zona collinare della provincia di Viterbo) nella prevenzione e nella cura della patologia. Dalla ricerca emerge infatti che l'Evo (una dose di 10 grammi al giorno) si comporta come un antidiabetico orale 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 extra vergine di oliva si associa, infatti, a un aumento nel sangue delle incretine.

La ricerca è stata presentata da **Francesco Violi**, coordinatore dello studio. I risultati hanno dimostrato che il prezioso "**oro liquido**" riduce la glicemia ed aumenta l'insulinemia nei pazienti sani, aprendo interessanti prospettive sul suo uso nei pazienti con diabete, in cui la glicemia post-prandiale può essere molto elevata e potenzialmente dannosa per il sistema cardio-circolatorio. Negli studi finora pubblicati non era stato mai individuato il meccanismo attraverso cui l'olio interferisce con il metabolismo del glucosio".

Nella ricerca condotta al Policlinico Umberto I di Roma è stato analizzato il profilo glucidico e lipidico di 25 soggetti sani randomizzati, sperimentando, con una metodologia 'cross-over', la somministrazione di una dose di 10 grammi di olio d'oliva in un pasto con tipico cibo mediterraneo. I ricercatori hanno verificato gli effetti della somministrazione del nutriente sia rispetto a un pranzo nel quale non era presente l'extravergine (I studio), sia rispetto all'uso dell'olio di semi (II studio). Prima del pasto (ore 13.00) e 2 ore dopo (ore 15.00) sono stati analizzati il profilo glucidico dei soggetti (glucosio, insulinemia, ed incretine) e il profilo lipidico (colesterolemia, triglicerididemia e HDL colesterolo).

I risultati della ricerca hanno mostrato che 2 ore dopo il pranzo, i soggetti che assumevano l'olio d'oliva avevano valori significativamente più bassi di glicemia (in media 20 milligrammi in percentuale) e livelli più alti di insulinemia. Inoltre era evidenziato un aumento significativo delle incretine e una riduzione significativa del colesterolo serico. Anche in confronto all'olio di semi, il cibo mediterraneo aggiunto di olio di oliva migliorava la glicemia e il colesterolo post-prandiale nella stessa misura osservata nel primo studio.

"La sperimentazione è stata successivamente effettuata su un campione di diabetici e già i primi risultati sono incoraggianti - osservano gli esperti - Una terza fase di studio prevede la messa a punto di una terapia ottenuta a partire dall'olio extravergine che potrà offrire ai pazienti con diabete farmaci alternativi assolutamente naturali e senza effetti collaterali".

"Mentre questi dati sono utili per capire il meccanismo attraverso cui l'olio di oliva previene il diabete - spiega Violi - la riduzione della glicemia e del colesterolo post-prandiale apre nuove strade sull'uso di questo condimento nella dieta per prevenire le complicanze cardiovascolari dell'arteriosclerosi. Studi recenti, 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".