

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA E DIABETE DELL'ADULTO

Prof. Claudio Di Veroli (c.diveroli@tin.it)

Il diabete è una patologia dismetabolica in aumento. Si caratterizza per un incremento della glicemia, ma anche per le alterazioni dei lipidi e della pressione arteriosa e per la presenza di obesità, specie a livello addominale (grasso viscerale e sottocutaneo). Questo insieme di patologie, favorite dalla malattia diabetica, nel tempo facilmente può indurre uno stato di aterosclerosi, con danni nell'organismo specie a livello nel sistema cardiovascolare. Il momento fisiopatologico più importante della malattia diabetica è l'alterazione insulinica che coinvolge più siti, tra cui la progressiva riduzione della sua sintesi pancreatica e la resistenza all'attività pro-glicemica nelle cellule (insulino-resistenza o opposizione a far entrare nelle cellule il glucosio). La diagnosi si effettua con la presenza dell'alterazione glicemica dopo un digiuno di 8-12 ore (normale ≤ 100 mg/dl; alterata glicemia 101-125 mg/dl; diabete franco ≥ 126 mg/dl).

La terapia nella sua complessità ha l'obiettivo di determinare un costante miglioramento, sia dei valori glicemici, sia di altre alterazioni metaboliche, sia di ridurre il rischio di morbilità e di mortalità. Il trattamento viene effettuato con il controllo alimentare, con l'attività fisica e con l'eventuale aggiunta di farmaci.

La dieta, in particolare, deve essere quantitativamente e qualitativamente orientata. Quindi, ipocalorica con basso contenuto di carboidrati, ben distribuita durante la giornata e scegliendo i cibi con ridotto indice glicemico (con preferenza dei carboidrati complessi). L'**indice glicemico** deriva dall'aumento della glicemia in seguito all'assunzione di una quantità di un alimento, se confrontato con lo *standard* di riferimento (glucosio puro o pane bianco: 100%). L'indice si esprime in percentuale, ovvero un alimento con un indice glicemico del 50% determina un innalzamento della glicemia pari alla metà di quello indotto dal glucosio oppure dal pane bianco. Ad esempio, 50 g di carboidrati contenuti in una porzione di 100 g di fagioli secchi (alimento a basso indice glicemico) hanno un minor impatto sulla glicemia rispetto alla stessa quantità di carboidrati contenuti in una fetta di pane di 90 g (alimento ad elevato indice glicemico). Quindi, è consigliabile un indice medio-basso (le tabelle si possono trovare in *internet*). Si riporta qualche esempio (nelle parentesi l'indice glicemico):

- Alto indice (≥ 70): patate al forno (85), pizza (80), pane integrale (74), banana (70), pane all'olio (70);
- Medio indice (69-51): grissini (69), polenta (69), gelato (60), spaghetti (58), piselli (54), lasagne (53);
- Basso indice (≤ 50): fagioli (37), arance (33), lenticchie (29), noci (22), yogurt scremato (19).

La riduzione, meglio l'abolizione, dei grassi animali (manzo, vitella e maiale) e loro derivati va praticata con cura, preferendo il pesce e gli animali da cortile ed utilizzando invece i grassi vegetali. Tra questi è opportuno assumere l'olio extravergine di oliva per le riconosciute ed importanti proprietà anti-aterosclerotiche. Le conseguenze prodotte sono favorevoli verso i fattori di rischio cardiovascolare maggiori (diabete, dislipidemia e ipertensione arteriosa), ma anche nei confronti di una diminuzione dei picchi glicemici. Tali effetti sono favoriti dall'acido oleico monoinsaturo e da alcuni gruppi fenolici, che facilitano una maggiore secrezione dell'insulina dalla ghiandola pancreatica. Nel contempo, migliorano le resistenze periferiche per un'azione permissiva nelle cellule indotta dall'insulina a favore del glucosio.

A questo proposito, l'**indice HOMA** (*HomeOstasis Model Assessment*) mette in rapporto a digiuno la glicemia con l'insulinemia, calcolando in tal modo il grado dell'insulino-resistenza verso le cellule. Questo indice in più osservazioni è risultato migliorato nei soggetti che assumevano l'olio extravergine di oliva.

Un consumo continuativo di quest'olio, inoltre, per la presenza dell'**oleuropeina**, favorisce un aumento delle **incretine**, ovvero dei poli-peptidi intestinali che stimolano l'insulina del pancreas. Nel diabete dell'adulto è indicato l'utilizzo di quest'olio, oltre che per la prevenzione e per il miglioramento del profilo glicemico, anche per contrastare alcuni processi pro-ossidativi cui sono sottoposti questi soggetti.

Nell'olio extravergine di oliva, infine, sono presenti alcune sostanze anti-infiammatorie, come l'**oleocantale** che "*migliora lo stato di infiammazione cronica di basso livello*", associato al diabete, agli altri fattori di rischio cardiovascolare e all'aterosclerosi. Infine, anche questa sostanza aumenta la sensibilità dei tessuti verso l'insulina e controlla i radicali liberi presenti.