

GENTE

Secondo un nuovo studio, la bevanda più amata aiuta la prevenzione

«Ha un effetto simile a quello di alcuni farmaci: dopo i pasti, inibisce la nascita della malattia», spiega la dottoressa Fausta Natella, autrice della ricerca. «Bisogna poi scegliere gli alimenti giusti», dice il diabetologo

Una tazza di caffè contro il diabete



LA RICERCATRICE
Fausta Natella, biologa dell'Istituto di ricerca sugli alimenti, ha condotto lo studio su caffè e diabete.

di Paola Occhipinti

Difficile rinunciare a una buona tazza di caffè. Indispensabile per tirarsi su dal letto, è un prezioso break da lavoro a metà mattina ed è sempre irrinunciabile per evitare l'“abbiocco” del post pranzo. Il rituale del caffè è un'abitudine tutta italiana, preferita di gran lunga al tè o alle tisane, bevande ritenute molto più salutari per la quasi totale assenza di caffeina.

Stavolta, però, una recente ricerca condotta dall'Inran (l'Istituto nazionale di ricerca sugli alimenti e la nutrizione), e di prossima pubblicazione scientifica, evidenzia come questa bevanda eccitante, spesso demoniz-

Sport, fibre e pesce per non ammalarsi

In questa tabella, proposta dal dottor Marco Comaschi, tutti gli alimenti e le abitudini corrette che aiutano a prevenire il diabete

COSA FA BENE	COSA MODERARE	COSA FA MALE
<ul style="list-style-type: none"> ● Verdure e legumi ● Fibre vegetali ● Olio di oliva ● Pesce ● Frutta fresca ● Attività fisica 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasta e riso ● Pane e patate ● Burro e gelati ● Vino e birra ● Miele e marmellate ● Zucchero 	<ul style="list-style-type: none"> ● Alimenti grassi ● Dolci ricchi di creme ● Panna ● Alcolici e superalcolici ● Sedentarietà ● Fumo



GENTE 79

Una tazza di caffè contro il diabete

zata, possa essere importante addirittura nella prevenzione del diabete.

La ricerca, condotta in laboratorio, ha dato risultati significativi per la cura dell'iperglicemia e non grazie alla caffeina. I "benefattori" sarebbero i composti fenolici contenuti nel caffè, che potrebbero interferire con la digestione dei carboidrati. «L'ipotesi della ricerca», spiega la dottoressa Fausta Natella, biologa e ricercatrice dell'Irnan,

L'iperglicemia, se non trattata, può portare gravi complicanze

«è che la digestione dei carboidrati sia inibita dai composti fenolici presenti nel caffè, con un

effetto simile a quello di alcuni farmaci antidiabetici». Come spiega la ricercatrice, si è dimostrato che alcuni degli acidi che compongono il caffè inibiscono l'attività di enzimi coinvolti nella digestione dei carboidrati.

Se questo studio venisse confermato dopo la sperimentazione su un campione di persone, bisognerebbe consumare caffè prevalentemente dopo i pasti, perché questo è il momento in cui i carboidrati vengono digeriti.

«Visto l'incremento vertiginoso del diabete negli ultimi dieci anni, si tratta di un risultato molto importante sia per la prevenzione della malattia sia per chi già soffre di diabete di tipo 2, il più diffuso tra la popolazione», sottolinea il dottor Marco Comaschi, diabetologo a Genova. Basta pensare che i dati Istat più recenti ci parlano di 3 milioni di persone con problemi di iperglicemia, ovvero i valori di glucosio (lo zucchero nel sangue) troppo elevati. Una condizione che, se non adeguatamente trattata, può provocare temibili complicanze soprattutto sul sistema cardiovascolare, portando a infarti o ictus, sulla funzione renale e sulla vista. Un dato che dovrebbe allarmare prima di tutti quelli con una predisposizione ereditaria, ma non solo. Se a un generico rischio genetico si associano uno stile di vita sedentario, un'alimentazione ricca di grassi e di zuccheri, il sovrappeso e la mancanza di esercizio fi-



LA PAUSA AL BAR È SALUTARE

Un barista prepara il caffè: sarebbero proprio gli acidi in esso contenuti ad avere un ruolo importante nella prevenzione del diabete.

sico le probabilità di scatenare un disequilibrio metabolico aumentano.

Ma esistono sintomi precisi per capire se si ha il diabete? «Ci sono tipici campanelli d'allarme che devono in-

ducere a controllare il livello di zucchero nel sangue», avverte Comaschi. «Tra i sintomi principali, la necessità di urinare spesso, una sete eccessiva e l'aste-

nia muscolare, cioè la perdita di tono dei muscoli. Tuttavia, nella maggioranza dei casi l'iperglicemia, specie all'inizio, è assolutamente asintomatica, e la scoperta di un'alterazione di questo tipo nel sangue è casuale nel corso di semplici esami di controllo». È proprio per questo che dai 40 anni in su è consigliabile eseguire una volta all'anno

«Tra i sintomi, sete eccessiva e astenia muscolare», spiega il diabetologo

un esame del sangue per verificare il livello di glicemia. «La ricerca condotta dalla dottoressa Natella è molto interessante ai fini preventivi, perché non va dimenticato che soprattutto nei soggetti con familiarità diabetica è fondamentale uno stile di vita corretto», dice Comaschi.

Quindi, per scongiurare l'iperglicemia è consigliabile un pasto equilibrato tra carboidrati e proteine, ricco di fibre, antiossidanti provenienti da frutta e verdura e seguito da una buona tazza di caffè, anche decaffeinato, che ci può tenere al riparo da quella che oggi viene considerata a tutti gli effetti l'epidemia del secolo.

Paola Occhipinti