

07 novembre 2018

MANGIARE MANDORLE PER FRENARE IL DIABETE DI TIPO 2



Le mandorle fanno bene al corpo umano ed in particolare per prevenire il diabete di tipo 2. Ad affermarlo è una ricerca eseguita da due diversi studi, nell'ambito appunto dell'associazione fra la nota patologia che colpisce milioni di italiani ogni anno, e il consumo della nota frutta secca.

Secondo il primo studio, eseguito su pazienti originari dell'India con diabete di tipo 2 e con livelli di colesterolo alti, se il 20% dell'apporto calorico è costituito da mandorle intere crude, migliorano i parametri salutari del cuore. Lo studio, pubblicato sul *Journal of Metabolic Syndrome and Related Disorders*, ha evidenziato anche dei miglioramenti nell'emoglobina, nei trigliceridi, nel colesterolo e altri apporti positivi decisamente interessanti.

La seconda ricerca è stata invece condotta su un campione di cinesi affetti da diabete di tipo 2, che seguivano già una dieta sana: in questo caso si è evidenziato come 60 grammi al giorno di mandorle mantenessero i livelli giusti di zucchero nel sangue, riducendo di molto il rischio di malattie cardiovascolari. Grazie a questo studio pubblicato sulle pagine della rivista *Nutrition & Metabolism*, i ricercatori hanno potuto dimostrare che una dieta attenta a base di mandorle abbassava il livello di glucosio sierico a digiuno del 6%, mentre scendeva del 3% l'emoglobina A1c, che serve per misurare i livelli medi di zuccheri nel sangue nel breve/medio periodo.

da: Freshplaza.it, 05/11/2018