



Roma, 22 luglio 2015

COMUNICATO STAMPA

Il diabete si cura con l'extravergine

Uno studio della Sapienza pubblicato su Nutrition & Diabetes mette in evidenza gli effetti di un particolare olio extra vergine d'oliva nella prevenzione e nella cura del diabete

È possibile curare il diabete con l'extravergine? Uno studio della Sapienza pubblicato su Nutrition & Diabetes mette in evidenza gli effetti dell'olio extra vergine d'oliva, proveniente da una particolare area geografica (zona collinare della provincia di Viterbo), nella prevenzione e nella cura del diabete. Dalla ricerca emerge infatti che l'extra vergine di oliva 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, ad un aumento nel sangue delle incretine.

La ricerca è stata presentata questa mattina, alla presenza del rettore Eugenio Gaudio, nella Sala Multimediale del Rettorato di Ateneo, da Francesco Violi, coordinatore dello studio. I risultati di questo lavoro hanno dimostrato che l'olio extra vergine di oliva riduce la glicemia ed aumenta l'insulinemia nei pazienti sani aprendo interessanti prospettive circa il 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 il quale l'olio interferisse con il metabolismo del glucosio.

Nella ricerca condotta al Policlinico Umberto I- Sapienza Università 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 a un pranzo nel quale era presente l'olio di semi (II studio).

Prima del pasto (ore 13,00) e 2 ore dopo (ore 15,00) sono stati studiati il profilo glucidico dei soggetti (glucosio, insulinemia, ed incretine) e il profilo lipidico (colesterolemia, trigliceridemia e HDL colesterolo).

I risultati della ricerca hanno dimostrato che 2 ore dopo il pasto, i soggetti che assumevano l'olio d'oliva avevano valori significativamente più bassi di glicemia (in media 20 mg%) e livelli più alti di insulinemia; a lato di ciò era evidenziato un aumento significativo delle incretine e una riduzione significativa del colesterolo serico. Anche in comparazione 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 I studio.

La sperimentazione è stata successivamente effettuata su un campione di soggetti affetti da diabete e già i primi risultati sono incoraggianti. Una terza fase di studio prevede la messa a punto di una terapia ottenuta a partire dall'olio extravergine che potrà offrire ai pazienti affetti da 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 Francesco Violi - la riduzione della glicemia e del colesterolo post-prandiale apre nuove strade circa l'uso dell'olio di oliva 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; ridurre, pertanto, l'entità potrebbe apportare benefici nella cura dell'arteriosclerosi e delle sue complicanze come infarto e ictus”.

Info:

Francesco Violi
Dipartimento di Medicina interna e specialità mediche
T (+39) 06 4461933
francesco.violi@uniroma1.it

Sommaro Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Sapienza - carta stampata				
10	Corriere di Viterbo e della Provincia	24/07/2015	<i>L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA DELLA TUSCIA UTILE PER PREVENIRE E CURARE IL DIABETE</i>	2
Rubrica Sapienza - radio/tv				
19:50	Rai3 Lazio	23/07/2015	<i>TGR LAZIO H 19.30 (Ora: 19:50:39 Min: 1:39)</i>	3
23:21	Rai3 Lazio	23/07/2015	<i>TGR LAZIO H 23.15 (Ora: 23:21:13 Sec: 24)</i>	4
Rubrica Sapienza - web				
	Repubblica.it	22/07/2015	<i>L'OLIO EXTRA-VERGINE D'OLIVA? E' UN FARMACO NATURALE ANTI-DIABETE</i>	5
	Salute24.IISole24Ore.com	23/07/2015	<i>LE MILLE PROPRIETA' DELL'EXTRAVERGINE: COSI' L'OLIO ALLONTANA IL DIABETE</i>	6
	Ok-salute.it	22/07/2015	<i>OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA: UN PREZIOSO ALLEATO CONTRO IL DIABETE</i>	7
	Focus.it	22/07/2015	<i>SALUTE: OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 'FARMACO' ANTI-DIABETE</i>	9
	Viterbonews24.it	23/07/2015	<i>L'OLIO DELLA TUSCIA COMBATTE IL DIABETE</i>	11
	Tusciaweb.it	23/07/2015	<i>L'OLIO DELLA TUSCIA FARMACO NATURALE CONTRO IL DIABETE</i>	12
	Ambulatoriprivati.it	23/07/2015	<i>L'OLIO EXTRA-VERGINE D'OLIVA? E' UN FARMACO NATURALE ANTI-DIABETE - LA REPUBBLICA</i>	14
	It.Yahoo.Com	22/07/2015	<i>SALUTE: OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 'FARMACO' ANTI-DIABETE</i>	15
	HealthDesk.it	23/07/2015	<i>DALL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA UNO "SCUDO" NATURALE CONTRO IL DIABETE</i>	16
	Wallstreetitalia.com	22/07/2015	<i>SALUTE: OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 'FARMACO' ANTI-DIABETE</i>	19
	Farmacia.it	23/07/2015	<i>CURARE IL DIABETE? TI AIUTA L'OLIO D'OLIVA</i>	21
	Senzaeta.it	23/07/2015	<i>L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA CONTRO IL DIABETE</i>	23

Studio dell'università La Sapienza pubblicato da un'importante rivista scientifica

L'olio extravergine d'oliva della Tuscia utile per prevenire e curare il diabete

► VITERBO

È possibile prevenire e curare il diabete con l'olio extravergine d'oliva? Sì, se si tratta dell'olio della Tuscia ed anzi è addirittura consigliato. E' quanto emerge da uno studio dell'università La Sapienza di Roma che è stato pubblicato di recente su "Nutrition & Diabetes". Secondo quanto emerso dalla ricerca, sarebbero utili proprio le peculiarità dell'olio proveniente da una particolare area geografica, ovvero la zona collinare della provincia di Viterbo, nella prevenzione e nella cura del diabete. Dalla ricerca emerge infatti che l'extravergine di oliva 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 extravergine di oliva si associa, infatti, ad un aumento nel sangue delle incretine. La ricerca è stata presentata qualche giorno fa a Roma, alla presenza del rettore Eugenio Gaudio, da Francesco Violi, coordinatore dello studio. I risultati di questo lavoro hanno dimostrato che l'olio extravergine di oliva riduce la glicemia ed aumenta l'insulinemia nei pazienti sani aprendo interessanti prospettive circa il suo uso nei pazienti con diabete, in cui la glicemia post-pran-

diale può essere molto elevata e potenzialmente dannosa per il sistema cardio-circolatorio. Negli studi finora pubblicati non era stato mai individuato il meccanismo attraverso il quale l'olio interferisce con il metabolismo del glucosio. Nella ricerca condotta al Policlinico Umberto I- Sapienza Università di Roma è stato analizzato il profilo glucidico e lipidico di 25 soggetti sani randomizzati sperimentando, con una metodologia "crossover", 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

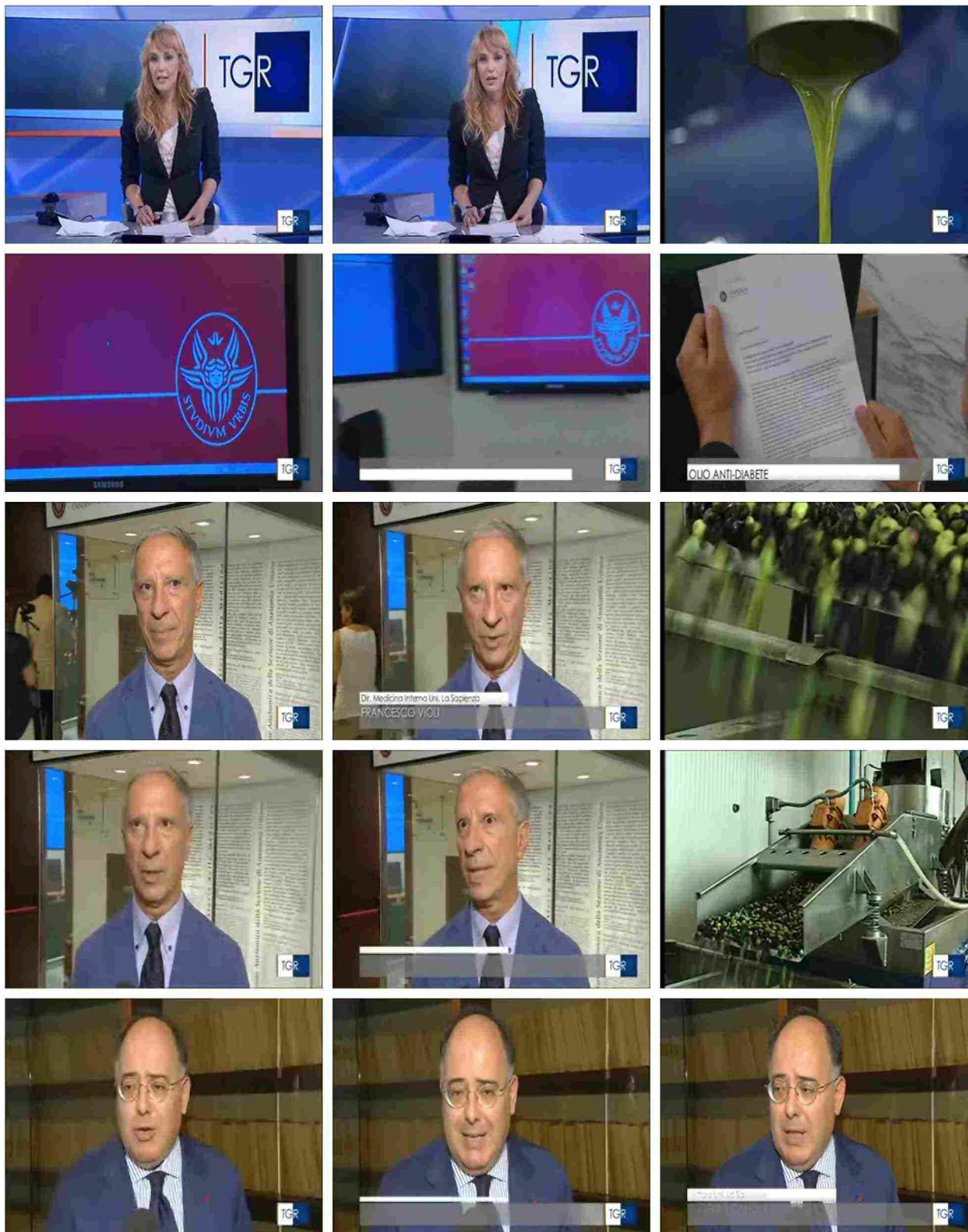
nel quale non era presente l'extravergine (I studio), sia rispetto a un pranzo nel quale era presente l'olio di semi (II studio). Prima del pasto (ore 13,00) e 2 ore dopo (ore 15,00) sono stati studiati il profilo glucidico dei soggetti (glucosio, insulinemia, ed incretine) e il profilo lipidico (colesterolemia, trigliceridemia e HDL colesterolo). I risultati della ricerca hanno dimostrato che 2 ore dopo il pasto, i soggetti che assumevano l'olio d'oliva avevano valori significativamente più bassi di glicemia (in media 20 mg%) e livelli più alti di insulinemia; a lato di ciò era evidenziato un aumento significativo delle incretine e una riduzione significativa del colesterolo serico. ◀



Proprietà terapeutiche L'olio extravergine di oliva riduce la glicemia ed aumenta l'insulinemia nei pazienti sani

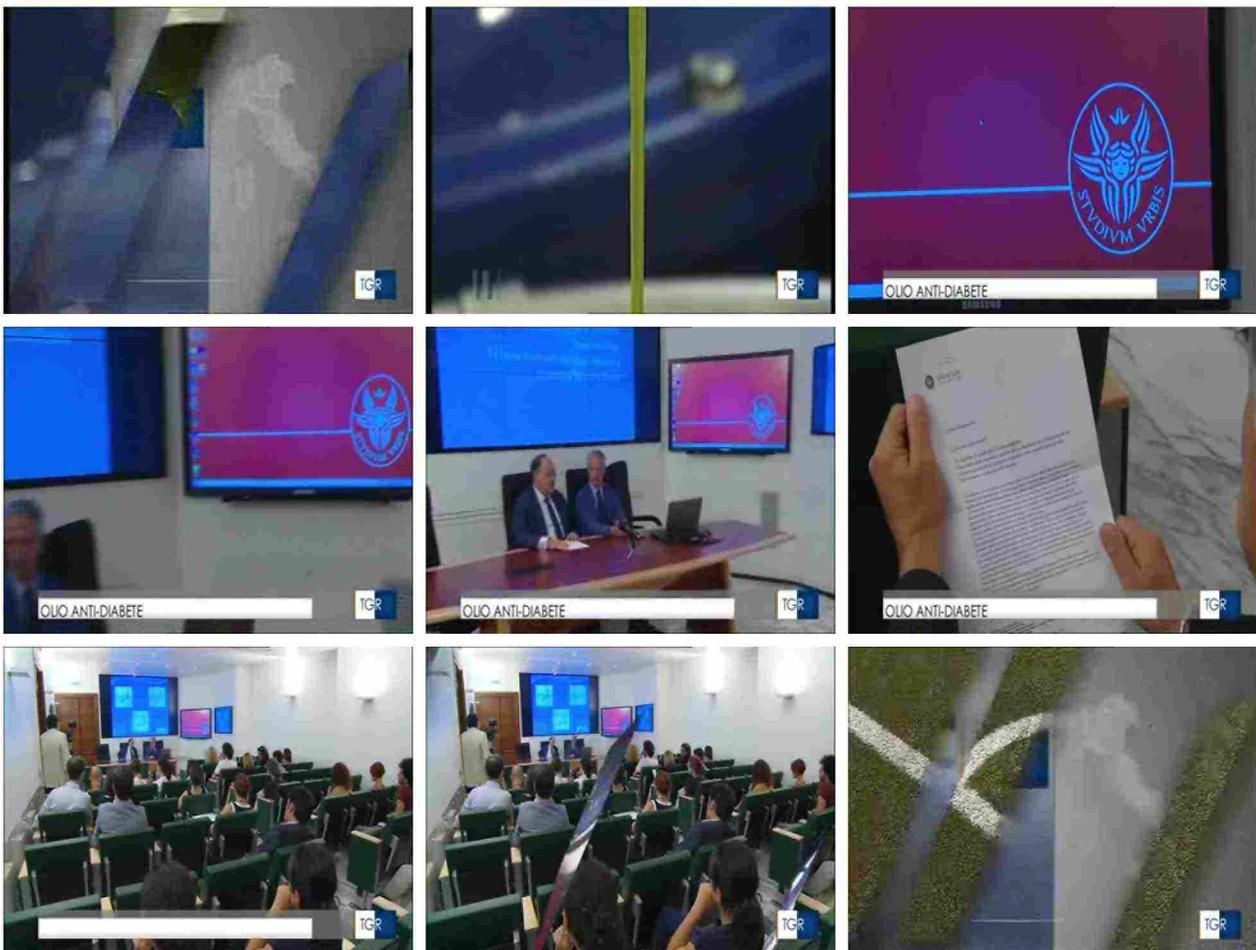
TGR LAZIO H 19.30 (Ora: 19:50:39 Min: 1:39)

Nuova frontiera nella cura del diabete: uno studio dell'universita' la sapienza di roma promuove l'olio extravergine d'oliva come anti-diabetico d'eccellenza



TGR LAZIO H 23.15 (Ora: 23:21:13 Sec: 24)

Nuova frontiera nella cura del diabete uno studio dell'università la Sapienza promuove l'olio extravergine in particolare quello prodotto nella zona collinare del Viterbese



ALTRI ARTICOLI DI **Salute**

-  Fecondazione eterologa 'per posta': "L'embrione spedito dalla Spagna all'Italia"
-  L'olio extra-vergine d'oliva? È un farmaco naturale anti-diabete
-  Istat su malattie, invalidità e scarsa autonomia: 13 milioni di persone in difficoltà
-  Aids, in Francia la regressione più lunga: da 12 anni virus sotto controllo

Vodafone Super Fibra. Fino a 300 Mega* di velocità a 25€/mese. Solo Online Attivazione al 50%! Scopri > 1 anno di Sky Online incluso *FTTH: velocità in download solo a Milano e Bologna

Sei in: Repubblica > Salute > L'olio extra-vergine ... Stampa Mail

 47  14  3.1mila

L'olio extra-vergine d'oliva? È un farmaco naturale anti-diabete

Uno studio della Sapienza di Roma dimostra che il prezioso "oro liquido" riduce la glicemia ed aumenta l'insulinemia nei pazienti sani

Lo leggo dopo



ROMA - L'olio 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 questa mattina, alla presenza del rettore Eugenio Gaudio, nella sala multimediale del rettorato di Ateneo, da Francesco Violi, coordinatore dello studio. I risultati di questo lavoro hanno dimostrato che il prezioso "oro liquido" riduce la glicemia ed aumenta l'insulinemia nei pazienti sani - sottolineano gli autori - 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-Sapienza Università 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, trigliceridemia e HDL colesterolo).

I risultati della ricerca mostrano 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; ridurre, pertanto, l'entità potrebbe apportare benefici".

TAG olio extravergine oliva, diabete, Università La Sapienza Roma

PER LAVARE E TOGLIERE GLI ODORI DAI VESTITI PRENDITELA SIMPLY.

Con Repubblica+ e PayPal puoi vincere fino a 6.000€

SCOPRI DI PIÙ

la Repubblica 2.209.162 "Mi piace"

Mi piace questa Pagina Contattaci

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici

I più letti

- Il giorno della fiducia a Letta, fallisce faccia a faccia Alfano-Berlusconi/
- Berlusconi, Giunta dice sì a decadenza. Lui: "Decisione indegna per eliminarmi" /
- M5S alla 'ex' Paola De Pin: "Venduta". Lei scoppia in lacrime, Letta la difende/
- Il Pd cresce al 32% e Forza Italia crolla/
- La classifica degli ospedali: i top al Nord. In Toscana cure migliori. Napoli maglia nera/
- Madagascar, italiano uno dei tre linciati. Sospettati di traffico di organi/
- Crisi Pdl, stop a nascita nuovo gruppo. Berlusconi: "Decadenza, non sarò in giunta" /
- Dissidenti, vertice notturno con Alfano E Berlusconi convoca a sorpresa i suoi/
- Imu, riammessa modifica Pd su case di lusso L'altoia del Pdl: "Nessun passo indietro"
- Denunciati cinque saggi di Letta "Hanno truccato i concorsi" /

tvzap | la social TV | Segui su 

STASERA IN TV



Le mille proprietà dell'extravergine: così l'olio allontana il diabete

Nuovi dati suggeriscono come l'evo potrebbe proteggere cuore e arterie, avvalorando ulteriormente l'ipotesi che si tratti di un vero e proprio toccasana

Articoli Correlati

[Succo di mirtilli rossi, protegge cuore e previene diabete](#)

[Obesità, un problema da 9 miliardi all'anno](#)

[Salute a rischio con le bevande zuccherate](#)

[Diabete di tipo 1, ecco il decalogo per i bambini](#)

[Nuovo cerotto rilascia insulina solo quando serve](#)

[Sonno, dormire 6 ore a notte non basta](#)

Qualche tempo fa i ricercatori dell'Università di Siena ci avevano avvisato: l'**olio extravergine d'oliva** potrebbe aiutare a combattere il cancro al colon <#>. Oggi alle se potenzialità terapeutiche se ne aggiunge un'altra, e a suggerirla è ancora una volta uno studio italiano. E' però il turno dei ricercatori dell'Università "La Sapienza" di Roma di dare dimostrazione degli effetti benefici di questo ingrediente tipico della tradizione mediterranea. In uno studio pubblicato su [Nutrition & Diabetes](#) <#> sono stati infatti Francesco Violi e i suoi colleghi dei dipartimenti di Medicina Interna e Specialità Mediche e di Salute Pubblica e Malattie Infettive dell'ateneo capitolino a dimostrare che aggiungere olio evo ai pasti può aiutare a **prevenire il diabete e l'aterosclerosi**, quel fenomeno che modificando la parete delle arterie aumenta i rischi cui è esposta la salute cardiovascolare.

Lo studio di Violi e colleghi ha previsto di valutare l'effetto sui livelli di zuccheri e di lipidi nel sangue dopo i pasti dell'aggiunta di olio extravergine d'oliva a un pranzo basato sui principi della **Dieta Mediterranea**. Gli esperimenti sono stati due, e hanno previsto che i 25 soggetti coinvolti nelle sperimentazioni mangiassero un pasto in stile mediterraneo addizionato o meno con 10 grammi di olio evo o che mangiassero un pasto in stile mediterraneo addizionato con 10 grammi di olio evo o 10 grammi di olio di mais. Dall'analisi dei livelli di glucosio, insulina, dei diversi tipi di colesterolo e di altre molecole presenti nel sangue è emerso che 2 ore dopo il pasto chi aveva assunto olio extravergine poteva vantare livelli più bassi di **glucosio** e di **colesterolo cattivo** (il cosiddetto LDL-C) e livelli più alti di **insulina** (l'ormone che aiuta a tenere sotto controllo il glucosio nel sangue) rispetto a chi non aveva aggiunto olio al cibo o a chi aveva assunto olio di mais.

"Per la prima volta riportiamo che l'olio extravergine d'oliva migliora i livelli post-prandiali di glucosio e di LDL-C – concludono Violi e colleghi sulle pagine di [Nutrition & Diabetes](#) – un effetto che potrebbe spiegare l'azione antiaterosclerotica della Dieta Mediterranea". Questi esperimenti non offrono però spiegazioni circa i possibili meccanismi scatenati dall'assunzione di olio evo. Secondo i ricercatori di Siena fra gli ingredienti segreti di questo alimento spiccano i **polifenoli**, molecole note per il loro effetto antiossidante. In un comune olio evo il loro contenuto può variare tra 100 e 250 mg, ma alcune varietà, come il Toscano Igp, ne sono ancora più ricche. Le proprietà non solo antiossidanti, ma anche antinfiammatorie e antitrombotiche di alcune di queste molecole, come il diidrossifenil etanolo (Dpe) potrebbero infatti aiutare a combattere quantomeno il cancro al colon.

[Leggi cosa hanno scoperto i ricercatori italiani sui geni che controllano alcuni degli effetti benefici dell'olio evo](#) <#>

Anche se gli esatti meccanismi alla base dell'azione salutare dell'extravergine restano ancora da chiarire completamente, gli indizi sulla sua salubrità sembrano lasciare spazio a pochi dubbi: meglio scegliere di condire con l'evo piuttosto che con altri oli. Attenzione, però: gli esperti consigliano di **utilizzarlo prevalentemente a crudo** e, in ogni caso, non bisogna superare le quantità di grassi raccomandate nella dieta quotidiana, che secondo i nutrizionisti dell'Irnan (l'ex Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, oggi CRA-NUT) dovrebbero corrispondere al **25-30% delle calorie introdotte con l'alimentazione** di tutti i giorni.

Foto: © [hiphoto39 - Fotolia.com](#)

di Silvia Soligon (23/07/2015)

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie. **ACCETTA**


[Registrati](#)
[ASSOCIAZIONI](#) [E FARMACIE](#)

[ABBONATI](#)

[DIAGNOSI E CURE](#) [BAMBINI](#) [BENESSERE](#) [SESSUALITÀ](#) [ALIMENTAZIONE](#) [PSICHE E CERVELLO](#) [CURIOSITÀ](#)

PREVENZIONE

ALIMENTAZIONE - PREVENZIONE - OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA: UN PREZIOSO ALLEATO CONTRO IL DIABETE

Olio extravergine d'oliva: un prezioso alleato contro il diabete

Una ricerca dell'Università Sapienza di Roma mostra che questo condimento tipico della dieta mediterranea agisce su insulina e glicemia proprio come fanno i farmaci antidiabetici di ultima generazione



La battaglia contro il diabete inizia a tavola grazie all'**olio extravergine di oliva**: le sue proprietà naturali permettono di ridurre la glicemia e aumentare l'insulina sfruttando lo stesso meccanismo d'azione dei farmaci antidiabetici di ultima generazione. E' quanto dimostra uno studio dell'Università Sapienza di Roma pubblicato sulla rivista Nutrition & Diabetes.

I risultati hanno 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 del diabete. Dalla ricerca emerge infatti che **10 grammi di extravergine al giorno** agiscono sul metabolismo 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.

La ricerca, condotta al Policlinico Umberto I di Roma, ha analizzato l'andamento di zuccheri e grassi nel sangue di 25 persone sane a cui è stata data una dose giornaliera di 10 grammi di olio d'oliva nell'ambito di una dieta di tipo mediterraneo.

I risultati rivelano che l'extravergine **riduce i valori della glicemia e aumenta quelli dell'insulina**: lo fa aumentando le incretine in modo significativo e riducendo il colesterolo, tutti risultati che non si ottengono, ad esempio, con l'olio di semi.

La sperimentazione è stata successivamente effettuata su un campione di pazienti con diabete e i primi risultati si sono già dimostrati incoraggianti. In futuro è prevista una terza fase dello studio con la messa a punto di una terapia ottenuta a partire dall'olio extravergine che potrà offrire **farmaci antidiabetici 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 il coordinatore dello studio, Francesco Violi - la riduzione della glicemia e del colesterolo post-prandiale apre nuove strade per l'uso dell'olio di oliva nella prevenzione delle 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; ridurle

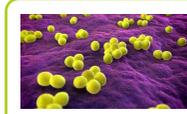
LEGGI ANCHE



Il diabete fa soffrire anche il cervello



Diabete: le 10 regole per difendersi dai tranelli dell'estate



E se il diabete fosse causato dai batteri?



CHIEDI UN CONSULTO



l'entità potrebbe quindi apportare benefici nella cura dell'arteriosclerosi e delle sue complicanze come infarto e ictus».

22/07/2015

→ a cura della redazione

CHIEDI UN CONSULTO AI NOSTRI ESPERTI



Oggetto della domanda

Fai una domanda all'esperto

testo limitato a 3000 caratteri, ne rimangono

3000

Accetto termini e condizioni

 Leggi l'informativa sulla privacy

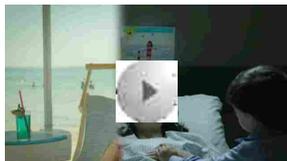
Invia

TAG

[Olio-extravergine](#) [Extravergine](#) [Glicemia](#) [Diabete](#) [Olio](#) [Olio-extravergine-di-oliva](#) [Insulina](#) [Incretine](#)

VIDEO

'Il tuo sangue, una botta di vita': per donare il sangue anche d'estate



Quale protezione solare in caso di acne, psoriasi e dermatite?



Weekend Diary 17-19 luglio Expo in Città





SCIENZA

AMBIENTE

TECNOLOGIA

CULTURA

COMPORAMENTO

FOTO

QUIZ



Il lievito che produce veleno di vipera



Solo gocce per correggere la cataratta?



Le datazioni archeologiche sono da rifare?



ALMA osserva la formazione delle prime galassie

HOME | SCIENZA | SALUTE



Salute: olio extravergine d'oliva 'farmaco' anti-diabete

Studio Sapienza di Roma, riduce la glicemia ed aumenta l'insulinemia nei pazienti sani



| ADN KRONOS



Roma, 22 lug. (AdnKronos Salute) - L'olio l'extravergine d'oliva 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'extra vergine di oliva (una dose di 10 grammi al giorno) si comporta come un antidiabetico orale con un meccanismo simile ai farmaci di

Scopri chi è più
intelligente
 tra te
 e tuo **fratello**

Vedi anche

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 questa mattina, alla presenza del rettore Eugenio Gaudio, nella sala multimediale del rettorato di Ateneo, da Francesco Violi, coordinatore dello studio.

"I risultati di questo lavoro hanno dimostrato che l'olio extra vergine di oliva riduce la glicemia ed aumenta l'insulinemia nei pazienti sani - sottolineano gli autori - 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-Sapienza Università 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 studiati il profilo glucidico dei soggetti (glucosio, insulinemia, ed incretine) e il profilo lipidico (colesterolemia, trigliceridemia e HDL colesterolo).

I risultati della ricerca mostrano 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; ridurre, pertanto, l'entità potrebbe apportare benefici".



5 modi in cui il clima influenza il tuo corpo



**ISCRIVITI
ALLA
NEWSLETTER**

SERVIZIO GRATUITO



ANNO 5 n° 204

HOME SPORT SERVIZI FOTO VIDEO RUBRICHE NOTIZIE DAI COMUNI CONTATTI ARCHIVIO NEWSLETTER WWW.VITERBOPOST.IT

Cronaca Politica Spettacolo Cultura Economia Attualità Sindacale Appuntamenti Elezioni Scienza & Co



CIVITA CASTELLANA
14 Luglio - 23 Luglio

L'olio della Tuscia combatte il diabete

Secondo l'università La Sapienza, l'oro verde aiuta a prevenire la patologia

23/07/2015 - 00:01

VITERBO - L'olio extravergine d'oliva delle zone collinari della provincia di Viterbo usato come farmaco naturale contro il diabete. La scoperta è stata fatta dall'università La Sapienza di Roma, frutto di uno studio pubblicato su "Nutrition & Diabetes" che ha evidenziato gli effetti particolari del prodotto nella prevenzione e cura della patologia.

Stando alla ricerca, infatti, una dose di 10 grammi al giorno svolge la funzione di 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). Assumere olio extra vergine di oliva provoca nel sangue un aumento proprio delle incretine.

I risultati dimostrano così come il prezioso "oro verde" riduca la glicemia (media di 20 milligrammi in percentuale per chi aveva assunto l'olio a pranzo) e aumenti l'insulinemia nei pazienti sani, aprendo così la strada a un uso su soggetti malati.

"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 Francesco Violi, coordinatore dello studio - 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; ridurre, pertanto, l'entità potrebbe apportare benefici".



Foto gallery



Cronaca	Attualità	Calcio	Aletica	Foto cronaca
■ Rubano valige e iPad	■ Oggi pomeriggio le prove di	■ Viterbese, preso	■ "Notturba di Caprarola",	■ Operazione Family, 7 arresti

Terme dei Papi,
privilegio naturale

TusciaWeb

non riceve alcun finanziamento pubblico

Ultimo aggiornamento: 23 luglio 2015 alle 02:30

NUOVE COSTRUZIONI

APPARTAMENTI
& LOCALI COMMERCIALI



- [Home](#)
- [Cronaca](#)
- [Politica](#)
- [Economia](#)
- [Agricoltura](#)
- [Salute](#)
- [Cultura](#)
- [Spettacolo](#)
- [Sport](#)
- [Flash](#)
- [Opinione](#)
- [TusciawebTV](#)
- [Gallery](#)
- [Archivio](#)
- [Chi Siamo](#)

- [Viterbo](#)
- [Provincia](#)
- [Lazio](#)
- [Facebook](#)
- [Tusciaweb-tube](#)
- [MercatinoWeb](#)
- [Twitter](#)
- [SalaStampa](#)
- [TusciawebOld](#)
- [S. Rosa](#)
-
-



Tusciaweb > Agricoltura > Salute.

Condividi: [Facebook](#) [Twitter](#) [LinkedIn](#) [Google+](#) [YouTube](#) [StumbleUpon](#) [Dribbble](#) [Delicious](#) [Diigo](#) [Print](#) [Email](#)

Salute - Secondo quanto stabilito da uno studio dell'università Sapienza di Roma, pubblicato su Nutrition & Diabetes

L'olio della Tuscia farmaco naturale contro il diabete



Olio extravergine di oliva

Viterbo - L'olio della Tuscia farmaco naturale contro il diabete.

Secondo quanto stabilito da uno studio dell'università Sapienza di Roma, pubblicato su 'Nutrition & Diabetes', l'olio l'extravergine d'oliva riduce la glicemia .

Secondo lo studio a compiere questo "miracolo" sarebbe un particolare olio extra vergine d'oliva (proveniente dalla zona collinare della provincia di Viterbo). Dalla ricerca emerge infatti che l'extra vergine di oliva (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 ieri mattina nella sala multimediale del rettorato di ateneo, da Francesco Violi, coordinatore dello studio alla presenza del rettore Eugenio Gaudio.

"I risultati di questo lavoro hanno dimostrato che l'olio extra vergine di oliva riduce la glicemia ed aumenta l'insulinemia nei pazienti sani - hanno detto gli autori in conferenza- 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".

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 studiati il profilo glucidico dei soggetti (glucosio, insulinemia, ed incretine) e il profilo lipidico (colesterolemia, trigliceridemia e

Articoli recenti

"Ti sciolgo nell'acido e do le ossa ai maiali"

"A Verona per crescere, De Rossi il mio modello"

L'olio della Tuscia farmaco naturale contro il diabete

"Avvisi pubblici a intermittenza, ma quale casa di vetro?"

Il commissario non arriva ma aumentano le tasse



Link utili

- [Aerei](#)
- [Cinema](#)
- [Farmacie](#)
- [Oroscopo](#)
- [Telefoni](#)
- [Treni](#)

Altri articoli

Dalla Tuscia il frumento del futuro

HDL colesterolo).

23 luglio, 2015 - 0.00

Copyright Tusciaweb srl - 01100 Viterbo - P.I. 01994200564

CHIUDI 

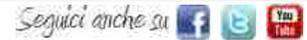
LOCALITÀ RIELLO PROPRIETÀ DANUBIO S.R.L.

NUOVE COSTRUZIONI APPARTAMENTI & LOCALI COMMERCIALI T. 0761.30.57.77

 MELANI COSTRUZIONI



- HOME
- SPECIALIZZAZIONI
- AMBULATORI
- POLIAMBULATORI
- CLINICHE PRIVATE
- STUDI PRIVATI
- ALTRE STRUTTURE
- cerca...



- Articoli**
- Alimentazione
 - Allergie
 - Articoli Medici
 - Capelli
 - Esami Medici
 - Gravidanza
 - Gruppi Sanguigni
 - Il Neonato
 - Il Sesso
 - Notizie
 - Notizie Flash**
 - Primo Soccorso
 - Principali Esami Ematici
 - Rimedi Naturali
 - Sintomi
 - Specializzazioni Farmacie
 - Specializzazioni Mediche
 - Vaccinazioni
 - Vitamine

Tweet

L'olio extra-vergine d'oliva? È un farmaco naturale anti-diabete - La Repubblica

Scritto da **Google News**
Mercoledì 22 Luglio 2015 15:47

Sezione: Notizie



La Repubblica

L'olio extra-vergine d'oliva? È un farmaco naturale anti-diabete La Repubblica

L'olio extra-vergine d'oliva? È un farmaco naturale anti- ROMA - 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 ...

Salute: olio extravergine di oliva cura e previene diabeteAGI - Agenzia Giornalistica Italia

L'olio della Tuscia farmaco naturale contro il diabeteTuscia Web

L'olio della Tuscia combatte il diabeteViterbo News 24

L'Opinione -Adnkronos

tutte le notizie (11) »

◀ Precedente

Successivo ▶

- Contatti con la Redazione**
- Registrati / Accedi
 - Contatta la Redazione
 - Ambulatorio non trovato?
 - Segnala abusi
 - Etica di Ambulatoriprivati.it
 - Premi e Riconoscimenti
 - Inviaci un suggerimento
 - Pubblicità
 - Siti Web agevolati per Medici o Professionisti

Nuove o Aggiornate

- Studio Medico Polispeci...
Tre Locali Da Visita Ben Distin...
- Clinicasa Srl, Azienda Con Sede...
- Studio Di Logopedia Mi Presento, Sono Amalia Ascione...
- Studio Craia Di Psicolo...
Interventi E Ambiti Clinici In...
- Fisioposturcenter - St...
Fisioterapie - Esami Posturali ...
- Studio Psicologia Mellace
Il Dott. Marco G. Mellace è Uno...
- Medicart Poliambulatori...
Nell' Aprile Del 2004 Apre Il P...
- Medicart Poliambulatori...
Nell' Aprile Del 2004 Apre Il P...

Ultimi Professionisti Registrati:

- Marco Sorbello
- Amalia Ascione
- Francesco Botti
- Mauro Mazzocco

Ultime Schede

- Farmacia Modian...
- Farmacia Santa ...
- Farmacia Val Dr...

Articoli più letti

- Colore degli occhi
- Grani di Fordyce
- Pene curvo
- Vaccinazioni obbligatorie in Italia dopo la nascita
- Alimentazione per Iperuricemia

Eventi e Gruppi

- Eventi
- Gruppi

SALUTE: OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 'FARMACO' ANTI-DIABETE

Roma, 22 lug. (AdnKronos Salute) - L'olio extravergine d'oliva 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'extra vergine di oliva (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 questa mattina, alla presenza del rettore Eugenio Gaudio, nella sala multimediale del rettorato di Ateneo, da Francesco Violi, coordinatore dello studio.

"I risultati di questo lavoro hanno dimostrato che l'olio extra vergine di oliva riduce la glicemia ed aumenta l'insulinemia nei pazienti sani - sottolineano gli autori - 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-Sapienza Università 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 studiati il profilo glucidico dei soggetti (glucosio, insulinemia, ed incretine) e il profilo lipidico (colesterolemia, trigliceridemia e HDL colesterolo).

I risultati della ricerca mostrano 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; ridurre, pertanto, l'entità potrebbe apportare benefici".

Per approfondire visita [AdnKronos](#)



Tweet [in Share](#) [g+1](#) [0](#) [f Like](#) [Share](#) [0](#)

PREVENZIONE A TAVOLA

Dall'olio extravergine d'oliva uno "scudo" naturale contro il diabete

Uno studio della Sapienza pubblicato su Nutrition & Diabetes mette in evidenza gli effetti di un particolare olio extra vergine d'oliva nella prevenzione e nella cura del diabete

Redazione - 23 Luglio 2015 12:20

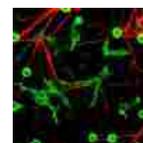


i più letti



Autismo, la selettività a tavola stressa le famiglie

21 Luglio 2015



Parkinson, la stimolazione "wireless" che accende i neuroni a distanza

22 Luglio 2015

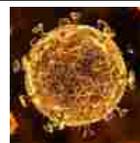
L'olio extravergine di oliva alleato nella lotta al diabete e all'aterosclerosi. Secondo le ultime notizie che arrivano dall'Università La Sapienza di Roma, le sue funzioni protettive sull'organismo sono tali da poterlo definire un farmaco naturale: i risultati di uno studio condotto da Francesco Violi e colleghi dicono che l'olio proveniente dalla zona collinare della provincia di Viterbo avrebbe un ruolo nella prevenzione e nella cura del diabete e dei rischi ad esso connesso, come l'aterosclerosi.

In particolare, spiegano i ricercatori, l'extra vergine di oliva 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, ad un aumento nel sangue delle incretine, con conseguente riduzione della glicemia, e all'aumento dell'insulinemia dei pazienti sani.

Negli studi finora pubblicati non era stato mai individuato il meccanismo attraverso il quale l'olio interferisse con il metabolismo del glucosio, e i nuovi dati aprono interessanti prospettive anche per i pazienti con diabete, in cui la glicemia post-prandiale può essere molto elevata e potenzialmente dannosa per il sistema cardiovascolare.

Per arrivare alla scoperta, pubblicata sulla rivista Nutrition & Diabetes, lo studio ha preso in esame 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. Gli effetti della somministrazione del nutriente sono stati confrontati sia rispetto a un pranzo nel quale non era presente l'extravergine (I studio), sia rispetto a un pranzo nel quale era presente l'olio di semi (II studio).

Prima del pasto (ore 13) e due ore dopo (ore 15) sono stati studiati il profilo glucidico dei soggetti (glucosio, insulinemia, ed incretine) e il profilo lipidico (colesterolemia, trigliceridemia e Hdl colesterolo).



La ragazza che ha messo all'angolo l'HIV

22 Luglio 2015



In vacanza col diabete. E senza rischi

22 Luglio 2015

Link promozionali



Premio giornalistico Riccardo Tomassetti

Hai meno di 35 anni e scrivi di ricerca e innovazione in medicina? Invia il tuo elaborato, partecipa al concorso.

Ebbene, due ore dopo il pasto i soggetti che assumevano l'olio d'oliva avevano valori significativamente più bassi di glicemia (in media 20 mg%) e livelli più alti di insulinemia; a lato di ciò era evidenziato un aumento significativo delle incretine e una riduzione significativa del colesterolo serico. Anche in comparazione 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 I studio.

La sperimentazione è stata successivamente effettuata su un campione di soggetti affetti da diabete e già i primi risultati sono incoraggianti. Ora si proverà a mettere a punto una terapia ottenuta a partire dall'olio extravergine che potrà offrire ai pazienti affetti da 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, la riduzione della glicemia e del colesterolo post-prandiale apre nuove strade circa l'uso dell'olio di oliva nella dieta per prevenire le complicanze cardiovascolari dell'arteriosclerosi», spiega Francesco Violi. «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 nella cura dell'arteriosclerosi e delle sue complicanze come infarto e ictus».

Se vuoi ricevere gratuitamente notizie su **Dall'olio extravergine d'oliva uno "scudo" naturale contro il diabete** lascia il tuo indirizzo email nel box sotto e iscriviti:

Powered by **News@me**

sullo stesso argomento



[Relax nonostante la malattia /](#)



[Comportamenti alimentari /](#)



[Invecchiamento /](#)

Informativa

x

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, consulta la [cookie policy](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie.

WALL STREET ITALIA

HOME TOP NEWS MERCATI SOCIETÀ BLOG WSI COMMENTI INSIDER

Oggi **Grecia** reddito cittadinanza indice paura Apple siccità bollette hacker

Salute: olio extravergine d'oliva 'farmaco' anti-diabete

di  **adnkronos Salute** | Pubblicato il 22 luglio 2015 |  Commenta (0)  Invia  Stampa

Ora 15:39

 Mi piace  Tweet  Condividi  +1 

Studio Sapienza di Roma, riduce la glicemia ed aumenta l'insulinemia nei pazienti sani

Investire nei Metalli

mtlindex.com/Metalli-Rari

Con MTL-Index, Investite nei Metalli Rari in piena Sicurezza.

Antirughe naturale



Roma, 22 lug. (AdnKronos Salute) - L'olio l'extravergine d'oliva 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'extra vergine di oliva (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 questa mattina, alla presenza del rettore Eugenio Gaudio, nella sala multimediale del rettorato di Ateneo, da Francesco Violi, coordinatore dello studio. "I risultati di questo lavoro hanno dimostrato che l'olio extra vergine di oliva riduce la glicemia ed aumenta l'insulinemia nei pazienti sani - sottolineano gli autori - 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-Sapienza Università 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

Scopri di più su iShares.it o chiamando il numero verde 800 998085. PRIMA DELL'INVESTIMENTO LEGGERE IL PROSPETTO, IL KIID E IL DOCUMENTO DI QUOTAZIONE DISPONIBILI SU www.iShares.it e sul sito di Borsa Italiana. I RENDIMENTI PASSATI NON SONO INDICATIVI DI POSSIBILI RENDIMENTI FUTURI. Questo documento è pubblicato da BlackRock Advisors (UK) Limited, società autorizzata e disciplinata dalla Financial Conduct Authority ("FCA"), con sede legale in 12 Throgmorton Avenue, London, EC2N 2DL, England; Tel: +44 (0) 207743 3000. In Italia, questo documento è distribuito da BlackRock Investment Management (UK) Limited, succursale italiana, Milano, via Brera n. 6 ("BlackRock Milano"). BlackRock è la denominazione commerciale di BlackRock Investment Management (UK) Limited. © 2015 BlackRock, Inc. Tutti i diritti riservati. BLACKROCK, BLACKROCK SOLUTIONS, ISHARES, BUILD ON BLACKROCK, SO WHAT DO I DO WITH MY MONEY e il logo stilizzato sono marchi registrati o non registrati di BlackRock, Inc. o società consociate o affiliate negli Stati Uniti o altrove. Tutti gli altri marchi sono dei rispettivi proprietari. Ref: EMEAIS-0196; Pubblicato il 2 febbraio 2015. iShares.it/Thinking.

PIÙ POPOLARI

LETTI	EMAILATI	COMMENTATI
01		Finlandia pronta a sperimentare la fine del lavoro
02		Grecia voleva tornare alla dracma con aiuto dei russi
03		Tonfo petrolio: "il peggiore della storia"
04		Indice della paura: crollo più marcato di sempre
05		Grecia nella morsa del leone. BNP: "crisi non è finita"

TOP 30

ULTIMI COMMENTI

[Borsa Milano: rialzi azzerati, esaurita spinta dopo si greco all'austerità](#)

per avere una forza relativa legata alla nuova valuta la cara e bella lira it...
Inviato da **CHARTY78** Oggi alle 13:29

[Times di Murdoch promuove Renzi, "Grecia guardi all'Italia"](#)

ma vedi Ultima io non sono nè ottimista e nè pessimista cerco s...
Inviato da **pipupo** Oggi alle 13:25

[Times di Murdoch promuove Renzi, "Grecia](#)

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 studiati il profilo glucidico dei soggetti (glucosio, insulinemia, ed incretine) e il profilo lipidico (colesterolemia, trigliceridemia e HDL colesterolo). I risultati della ricerca mostrano 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".

Per maggiori informazioni e aggiornamenti su Salute: olio extravergine d'oliva 'farmaco' anti-diabete inserisci la tua email nel box qui sotto:

 Si **No** Ho letto e acconsento l'[informativa sulla privacy](#)
 Si **No** Acconsento al trattamento di cui al punto 3 dell'[informativa sulla privacy](#)

VOTA L'ARTICOLO

GIUDIZIO	0	Eccellente
	0	Molto buono
0%	0	Così così
	0	Scarso
VOTA	0	Non ci siamo

COMMENTI

Questo articolo ancora non ha ricevuto commenti,
se vuoi essere il primo a dare la tua opinione, [Commenta](#).

guardi all'Italia"

SI , il mio era ancora un discorso molto generale perchè il mondo...

Inviato da **pipupo** Oggi alle 13:15

WSI Social Club

Peter birbantino amico caro, anche qui nel piccolo Principato il cal...

Inviato da **ultima** Oggi alle 13:00

WSI Social Club

Lo sapevo che presto o tardi avrei scoperto l'autore della famosa...

Inviato da **Peter Pan** Oggi alle 12:48

[LEGGI TUTTI I COMMENTI](#)

Scegli
Crediper Premium



Puoi vincere un
iPhone6 o un
iPad Mini2
Scopri come, è facile!

 **SCOPRI DI PIÙ**

Ti potrebbero interessare anche

W Natale: gastroenterologi, contro sensi di colpa ecco i grassi 'giusti'

 **W** Obesità addominale? 1 porzione brucia fino a 1,8 kg di grasso della pancia! VEDI

W Dieta mediterranea? L'ottanta per cento degli italiani italiani non sa cos'è

W 8 marzo: da chef e scienziata 'F menù', pausa pranzo che fa bene a donne

W L'olio extravergine dove non te lo aspetti: nei dolci

[LAVORA A WSI](#) | [SCRIVI A WSI](#) | [NOTE LEGALI E COPYRIGHT](#) | [PUBBLICITA'](#) | [PUBBLICITA' ELETTORALE](#) | [RSS FEED](#)

Copyright 1/2 1999-2014 **GRUPPO HTML** - P.IVA 05985341006

[Home](#) » [news](#) » [Sangue](#)

Sangue

[Bocca e Digestione](#)

[Sistema respiratorio](#)

[Sistema endocrino](#)

[Reni e Riproduzione](#)

[Cancro e Immunologia](#)

[Cuore e Circolazione](#)

[I cinque sensi](#)

[Infezioni](#)

[Ossa e Muscoli](#)

► [Sangue](#)

[Parassiti](#)

[Pelle e Annessi](#)

[Sistema nervoso](#)

[Farma](#)

Curare il diabete? Ti aiuta l'olio d'oliva

Curare il **diabete**? Ti aiuta l'olio d'oliva. Uno studio italiano rivela l'alimento simbolo della dieta mediterranea abbassa il livello di zuccheri nel sangue.

Lo studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Università La Sapienza coordinati da **Francesco Violi** rivela che aggiungere olio evo ai pasti aiuta a prevenire il diabete e l'aterosclerosi, e dunque limitare i rischi di problemi cardiovascolari derivanti dalla modificazione delle pareti delle arterie.

Secondo quanto emerge dalla ricerca pubblicata su Nutrition & Diabetes ricorrere all'olio extravergine di oliva abbassa i livelli di zuccheri e lipidi nel sangue. Per giungere a queste conclusioni, gli studiosi italiani hanno sperimentato gli effetti dell'olio evo su 25 soggetti alimentati con la tipica **dieta mediterranea** che prevedesse l'aggiunta di 10 grammi di olio evo per un gruppo, e dieci di olio di mais per un altro. Dall'analisi dei livelli di glucosio, insulina, dei diversi tipi di colesterolo e di altre molecole presenti nel sangue è emerso due ore dopo il pasto che chi aveva assunto olio extravergine aveva livelli più bassi di

Vedi anche...

- [Diabete, le statine combattono il rischio cecità](#)
- [Un villaggio per informare sul diabete](#)
- [Non solo scottature, il sole fa bene a cuore e pressione](#)

Postesaluteshop ti consiglia



- [BELLEZZA IN SICUREZZA CON I NOSTRI COSMETICI](#)



- [CAPELLI BELLI E IN ORDINE CON LE NOSTRE OFFERTE...COMPRA!](#)

Varie

Glossario

A	B	C	D	E
F	G	H	I	J
K	L	M	N	O
P	Q	R	S	T
U	V	W	X	Y
Z	0-9			

glucosio e di colesterolo cattivo (il cosiddetto LDL-C) e livelli più alti di insulina, benefici assenti in chi aveva accompagnato i pasti con olio di mais.

“Per la prima volta riportiamo che l'olio extravergine d'oliva migliora i livelli post-prandiali di glucosio e di LDL-C – spiega Violi– un effetto che potrebbe spiegare l'azione antiaterosclerotica della dieta mediterranea ([che è un viagra naturale](#))”.

“Mentre questi dati sono utili per capire il meccanismo attraverso cui l'olio di oliva previene il diabete ([ed è un anticancerogeno](#)) – prosegue lo studioso - la riduzione della glicemia e del colesterolo post-prandiale apre nuove strade circa l'uso dell'**olio di oliva** nella dieta per prevenire le complicanze cardiovascolari dell'arteriosclerosi ([e fa bene anche ai reni](#))”.



Postesaluteshop ti consiglia



GUARDA LE NOSTRE OFFERTE DEDICATE ALLA TUA BELLEZZA!



IN FORMA CON NOI GUARDA LA NOSTRA SELEZIONE!



PRIMO SOLE PROTEGGI TE E CHI TI STA A CUORE...



INTEGRATORI? CONTROLLA LA NOSTRA SELEZIONE





69 "La violenza tollerata diventa virale"

A cura del direttore scientifico Paolo Crepet
 La violenza che ogni settimana si ripete negli stadi di calcio...

[Leggi Tutto](#)

[Home](#)

[Chi Siamo](#)

[Contatti](#)

[Web TV](#)

[Rivista](#) ▾

[Quotidiano della Salute](#)



SEI QUI:

• [Home](#) • [Quotidiano della Salute](#) • [L'olio extravergine di oliva contro il diabete](#)

L'olio extravergine di oliva contro il diabete

Publicato: Lug 23, 2015 | [Stampa](#) | [Email](#)

Categoria:

[Quotidiano della Salute](#)

Visite:

11 times



Qualche tempo fa i ricercatori dell'Università di Siena ci avevano avvisato: l'olio extravergine d'oliva potrebbe aiutare a combattere il cancro al colon. Oggi alle potenzialità terapeutiche se ne aggiunge un'altra e a suggerirla è **ancora una volta uno studio italiano**. E' però il turno dei ricercatori dell'Università "La Sapienza" di Roma di dare dimostrazione degli effetti benefici di questo ingrediente tipico della tradizione mediterranea. In uno studio pubblicato su Nutrition & Diabetes sono stati infatti Francesco Violi e i suoi colleghi dei dipartimenti di Medicina Interna e Specialità Mediche e di Salute Pubblica e Malattie Infettive dell'ateneo capitolino a dimostrare che aggiungere olio evo ai pasti può aiutare a prevenire il diabete e l'aterosclerosi, quel fenomeno che modificando la parete delle arterie aumenta i rischi cui è esposta la salute cardiovascolare.

Lo studio di Violi e colleghi ha previsto di valutare l'effetto sui livelli di zuccheri e di lipidi nel sangue dopo i pasti dell'aggiunta di olio extravergine d'oliva a un pranzo basato sui principi della Dieta Mediterranea. Gli esperimenti sono stati due, e hanno previsto che i 25 soggetti coinvolti nelle sperimentazioni mangiassero un pasto in stile mediterraneo addizionato o meno con 10 grammi di olio evo o che mangiassero un pasto in stile mediterraneo addizionato con 10 grammi di olio evo o 10 grammi di olio di mais. Dall'analisi dei livelli di glucosio, insulina, dei diversi tipi di colesterolo e di altre molecole presenti nel sangue è emerso che 2 ore dopo il pasto chi aveva assunto olio extravergine poteva vantare livelli più bassi di glucosio e di colesterolo cattivo (il cosiddetto LDL-C) e livelli più alti di insulina (l'ormone che aiuta a tenere sotto controllo il glucosio nel sangue) rispetto a chi non aveva aggiunto olio al cibo o a chi aveva assunto olio di mais.

"Per la prima volta riportiamo che l'olio extravergine d'oliva migliora i livelli post-prandiali di glucosio e di LDL-C - concludono Violi e colleghi sulle pagine di Nutrition & Diabetes - un effetto che potrebbe spiegare l'azione antiaterosclerotica della Dieta Mediterranea". Questi esperimenti non offrono però spiegazioni circa i possibili meccanismi scatenati dall'assunzione di olio evo. Secondo i

ricercatori di Siena fra gli ingredienti segreti di questo alimento spiccano i polifenoli, molecole note per il loro effetto antiossidante. In un comune olio evo il loro contenuto può variare tra 100 e 250 mg, ma alcune varietà, come il Toscano Igp, ne sono ancora più ricche. Le proprietà non solo antiossidanti, ma anche antinfiammatorie e antitrombotiche di alcune di queste molecole, come il diidrossifenil etanolo (Dpe) potrebbero infatti aiutare a combattere quantomeno il cancro al colon.

Quindi meglio scegliere di condire con l'evo piuttosto che con altri oli. Attenzione, però: gli esperti consigliano di utilizzarlo prevalentemente a crudo e, in ogni caso, non bisogna superare le quantità di grassi raccomandate nella dieta quotidiana, che secondo i nutrizionisti dell'Inran (l'ex Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, oggi CRA-NUT) dovrebbero corrispondere al 25-30% delle calorie introdotte con l'alimentazione di tutti i giorni.

[< Indietro](#)[Avanti >](#)

Iscriviti alla Newsletter

[Privacy e Termini di Utilizzo](#)

News Brevi

Tassa bibite zuccherate: proposta della British Medical Association

Tassare le bevande zuccherate per ridurre il loro consumo da parte della popolazione. La proposta arriva dalla British Medical Association, che ha spiegato come nel Regno Unito, il consumo eccessivo di bibite dolci e alimenti altamente calorici siano la causa di morte di circa 70 mila persone ogni anno.

Iscriviti al canale YouTube

[Iscriviti al canale con 1 click!](#)

In Evidenza



Certificati medici sportivi, i pediatri:...

23-07-2015



Chi parla due lingue ha...

23-07-2015



Caldo estivo: attenzione a...

22-07-2015



Il passaporto vaccinale per i...

22-07-2015



La scelta del passeggino: i...

22-07-2015

Sorrider e! Contro gli effetti nocivi...

15-07-2015