



## Olio extra vergine, un ottimo alleato contro il diabete

Forse non tutti sanno che l'olio extra vergine di oliva è un potentissimo alleato contro le complicazioni del diabete. Tiene, infatti, a bada i picchi di glicemia (concentrazione di zucchero nel sangue e nelle urine) che possono verificarsi dopo i pasti, soprattutto quelli che contengono molti carboidrati.



È quanto emerso da uno studio condotto dai ricercatori dell'Azienda ospedaliera universitaria Federico II di Napoli su pazienti affetti da diabete, pubblicato sulla rivista Diabetes Care, ha dimostrato che **aggiungere l'olio extravergine agli alimenti riduce le impennate post-prandiali della glicemia** e può contribuire a proteggere i pazienti dalle complicazioni cardiovascolari e microvascolari del diabete. Una dieta a più elevato contenuto di grassi monoinsaturi - di cui l'extra vergine è ricco - può avere dunque un effetto favorevole sulla glicemia.