Sardine per il diabete

Data 20 giugno 2021
Categoria metabolismo

Le sardine in scatola conservate in olio d'oliva riducono il rischio di comparsa del diabete negli anziani con prediabete.

Uno studio randomizzato e controllato ha valutato l'efficacia delle sardine in scatola conservate in olio d'oliva nella riduzione del rischio di comparsa di diabete in soggetti anziani con prediabete.
Sono stati arruolati 152 soggetti (età > 65 anni) che avevano una glicemia basale compresa tra 100 e 124 mg/dl. I partecipanti sono stati suddivisi in due gruppi a cui veniva prescritto un programma nutrizionale per la riduzione del rischio di comparsa di diabete. Ad un gruppo, inoltre, è stata prescritta l'assunzione di 200 mg di sardine in scatola conservate in olio d'oliva (100 mg per due volte alla settimana). Le sardine dovevano essere consumate intere, senza scartare la lisca.
Dopo un anno i soggetti classificati ad alto rischio di sviluppo di diabete passarono, nel gruppo che doveva consumare sardine, dal 37% al baseline all'8%. Nel gruppo controllo si ebbe una riduzione molto più modesta (dal 27% al 22%).
Un diabete si sviluppò nel 2,7% del gruppo sardine e nel 5,2% del gruppo controllo.
Il consumo di sardine aumentava il colesterolo HDL, riduceva i trigliceridi, l'insulinoresistenza e la pressione arteriosa.
Anche se si tratta di un piccolo studio che non ha valutato end-point hard possiamo dire che il consumo di sardine può essere tranquillamente consigliato come parte di una dieta salutare. Si tratta di un alimento facilmente reperibile in tutti i negozi e supermercati ed economico. I benefici osservati con il consumo di sardine possono derivare sia dagli acidi omega 3 di cui sono ricchi questi pesci sia dal consumo di olio d'oliva con cui vengono conservate le sardine. Inoltre le sardine contengono taurina che ha proprietà ipoglicemizzanti, antiossidanti e antinfiammatorie.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Diaz-Rizzolo DA et al. Typer 2 diabetes preventive effects with a 12-months sardine-enriched diet in elderly population with prediabetes: An interventional, randomized and controleld trail. Clinical nutrition. 2021 March 17; 40:2587-98.