

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Segnalazioni Radio-Tv				
12:07	Radio 24	18/07/2022	<i>OBIETTIVO SALUTE (Ora: 12:07:25 Min: 3:11)</i>	3
Rubrica Cnr - carta stampata				
10	Viversani e Belli	28/07/2022	<i>Le pillole della salute</i>	4
Rubrica Cnr - siti web				
	Ilmattino.it	30/07/2022	<i>Il paniere della giusta dieta e' testato dagli scienziati</i>	5
	Virgilio.it	30/07/2022	<i>Il paniere della giusta dieta e' testato dagli scienziati</i>	8
	Integratorifoodmed.it	28/07/2022	<i>Rischio diabete ridotto con dieta a basso indice glicemico: uno studio del CNR</i>	9
	Ennavivi.it	26/07/2022	<i>Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete</i>	11
	Affaritaliani.it	25/07/2022	<i>Diabete tipo 2, gli alimenti a basso indice glicemico lo prevengono</i>	13
	CinqueColonne.it	25/07/2022	<i>Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete?</i>	15
	Ilsole24ore.com	18/07/2022	<i>Una dieta a basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2</i>	18
	Onb.it	18/07/2022	<i>Cnr: alimenti a basso indice glicemico e prevenzione del diabete</i>	19
	Radio24.ilsole24ore.com	18/07/2022	<i>Una dieta a basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2 - Obiettivo</i>	20
	Persemprenews.it	17/07/2022	<i>Federico II, dieta per prevenire diabete tipo 2</i>	21
	Teatronaturale.it	15/07/2022	<i>Gli alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete</i>	22
	Aise.it	14/07/2022	<i>Amsterdam: Innovazione tecnologica e diritti umani in una tavola rotonda all'IIC</i>	25
	Lamescolanza.com	14/07/2022	<i>Mangiando cibi a basso indice glicemico si puo' prevenire il diabete</i>	26
	Tg24.sky.it	14/07/2022	<i>Una dieta a basso indice glicemico aiuta a prevenire il diabete. Lo studio / Sky TG24</i>	28
	Worldmagazine.it	14/07/2022	<i>Una dieta a basso indice glicemico aiuta a prevenire il diabete. Lo studio</i>	30
	Lospeakerscorner.eu	13/07/2022	<i>Prevenire il diabete di tipo 2</i>	31
	Adriaeco.eu	12/07/2022	<i>Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete</i>	34
	Aise.it	12/07/2022	<i>Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete: lo studio del Cnr</i>	36
	Ansa.it	12/07/2022	<i>Dieta a basso indice glicemico puo' prevenire diabete tipo 2</i>	37
	Dazebaonews.it	12/07/2022	<i>Ricerca. Gli alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete</i>	39
	Expartibus.it	12/07/2022	<i>Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete</i>	41
	Gazzettadiavellino.it	12/07/2022	<i>Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete. Lo dimostra un recente studio dell'Universit</i>	44
	Gazzettadinapoli.it	12/07/2022	<i>Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete. Lo dimostra un recente studio dell'Universi</i>	48
	HealthDesk.it	12/07/2022	<i>Alimenti a basso indice glicemico riducono il rischio di diabete</i>	49
	ILCORRIERINO.COM	12/07/2022	<i>Diabete di tipo 2, una dieta a basso indice glicemico puo' prevenirlo</i>	51
	Ilmattino.it	12/07/2022	<i>Una dieta per prevenire il diabete di tipo 2 messa a punto dal Cnr</i>	55
	Ilmondodisuk.com	12/07/2022	<i>Ricerca/ Cnr di Avellino e Universita' Federico II: frutta, verdura e riso...</i>	58
	Insalute.it	12/07/2022	<i>Diabete di tipo 2, una dieta a basso indice glicemico puo' prevenire la malattia. Lo rivela uno stud</i>	60
	Laboratoriopoliziademocratica.blogspot.it	12/07/2022	<i>Salute: cibi a basso indice glicemico prevengono il diabete</i>	63

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica	Cnr - siti web			
	Larampa.it	12/07/2022	<i>Dieta a basso indice glicemico puo' prevenire diabete 2</i>	65
	Lescienze.it	12/07/2022	<i>Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete - Le Scienze</i>	68
	Meteoweb.eu	12/07/2022	<i>Gli alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete</i>	69
	Napolitime.it	12/07/2022	<i>Salute: alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete</i>	71
	Napolitoday.it	12/07/2022	<i>Quali sono gli alimenti a basso indice glicemico che prevengono il diabete</i>	73
	Salutedomani.com	12/07/2022	<i>Ricerca, alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete</i>	75
	Saluteh24.com	12/07/2022	<i>Ricerca, alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete</i>	78
	SardegnaGol.eu	12/07/2022	<i>Cnr: Gli alimenti a basso indice glicemico potrebbero prevenire il diabete.</i>	80
	Senzaeta.it	12/07/2022	<i>Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete</i>	83
	Tecnomedicina.it	12/07/2022	<i>Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete</i>	84
	Teleischia.com	12/07/2022	NAPOLI. FEDERICO II, ALIMENTI A BASSO INDICE GLICEMICO PREVENGONO IL DIABETE LO AFFERMA UNO STUDIO	86

OBIETTIVO SALUTE (Ora: 12:07:25 Min: 3:11)

Una dieta a basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2.
Intervista a: Dott. ssa Rosalba Giacco, ricercatrice nell'area di nutrizione umana e metabolismo presso il CNR Isa di Avellino

le pillole

della salute

a cura di Tiziano Zaccaria



da ascoltare

Un podcast per saperne di più sul diabete

Cosa sappiamo della "malattia del secolo"? Alle tante domande sul diabete, nel podcast prodotto da Pazienti.it *Serotonina* risponde la dottoressa Rosalba Giacco, ricercatrice dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Cnr. I sintomi più frequenti del diabete di tipo 2 sono il bisogno di urinare anche nelle ore notturne, l'aumento inusuale della sete e del senso di fame, affaticamento e stanchezza. La dieta e lo stile di vita contano,

come sempre: «Ridurre il peso corporeo anche solo del 7% può permettere alle persone con pre-diabete di restare normoglicemici per molti anni», spiega l'esperta.



IN MEMORIA "Essere Asteroidi", dedicato ai giovani malati reumatici

È dedicato alla memoria del professor Rolando Cimaz, già direttore di Reumatologia pediatrica dell'Ospedale Gaetano Pini di Milano, scomparso prematuramente lo scorso gennaio, il podcast "Essere Asteroidi", prodotto dall'omonimo gruppo giovani di Alomar, Associazione lombarda malati reumatici. In quattro episodi il podcast raccoglie le testimonianze di 17 ragazze e ragazzi, che raccontano cosa significhi per un giovane convivere con una malattia reumatologica. Tra gli esperti intervistati c'è la dottoressa Maria Gerosa, che al Pini è il punto di riferimento per le pazienti reumatologiche che intendono intraprendere una gravidanza.



da vedere

La docuserie sul mondo che ci aspetta

Fra crisi climatica, pandemia e guerra, i prossimi anni sembrano disegnati a tinte oscure, ma la serie documentaria *Verso il futuro* racconta di prospettive più positive ed eccitanti. Disponibile su Netflix, è stata realizzata dal magazine statunitense *The Verge*, specializzato in tecnologia. L'idea è di concentrarsi sul futuro prossimo, quello che potremmo sperimentare nel corso delle nostre vite e che, in alcuni casi, è già realtà, per quanto magari di nicchia. Niente ipotesi che si spingano troppo

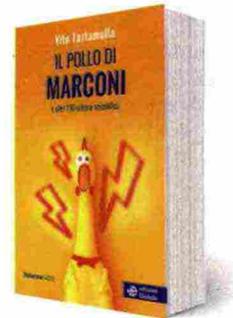
avanti nel tempo e sfiorino la fantascienza, dunque, bensì prospettive concrete. Ognuno dei dodici episodi è dedicato a un argomento: dai giochi digitali al turismo spaziale, dall'alimentazione alla moda, dalla salute alla vita dopo la morte.



da leggere

Quando la scienza diventa anche divertente

Titolo: Il pollo di Marconi e altri 110 scherzi scientifici
Autore: Vito Tartamella
Editore: Dedalo
Prezzo: 17,10 euro.



La crociata anti-glutammato scoppiata nel 1968 perché un medico si inventò la "sindrome da ristorante cinese". La "scrotalgia del violoncellista", uno studio farlocco uscito nel 1974 a Londra che fece preoccupare tanti musicisti. Ascellin, un deodorante "da inalare sotto le ascelle delle donne prima di un rapporto sessuale", un anticoncezionale fasullo "inventato" da alcuni scienziati canadesi nel 1965. Nel corso della storia, riviste scientifiche, enti di ricerca e scienziati hanno escogitato scherzi ironici e provocatori, spesso per smascherare pregiudizi e stereotipi. Questo divertente libro li raccoglie e li racconta.

adv

Il paniere della giusta dieta è testato dagli scienziati

NAPOLI > CRONACA

Sabato 30 Luglio 2022 di **Maria Pirro**

adv



La salute è servita: «Basta scegliere gli alimenti giusti per prevenire le malattie cronico degenerative», avverte **Rosalba Giacco**, ricercatrice del Cnr-Isa di Avellino, spiegando che, tra gli errori più insidiosi, c'è una dieta ad alta densità energetica non bilanciata da un'adeguata attività fisica. I suoi ultimi lavori scientifici dimostrano che abbassare la glicemia dopo i pasti è utile a non sviluppare il diabete di tipo 2 e non solo. «Abitudini sane riducono il rischio di obesità, di patologie cardiovascolari e di alcuni tipi di tumori», insiste l'esperta, presentando il paniere del benessere.

APPROFONDIMENTI



IL CASO
Hiv, trapianto di cellule staminali: un paziente di 66 anni (malato...



IL BOLLETTINO
Covid in Calabria, 1.843 contagi: in calo i pazienti positivi e i...

LA RICERCA

Favoriscono l'aumento della glicemia

Aumentano la colesterolemia e la pressione arteriosa

NEL CARRELLO

LATESI
Una dieta con basso indice glicemico può prevenire il diabete di tipo 2. Lo studio Medici-Cari (autori: Rosalba Giacco con Giuseppina Costabile, Gabriele Riccardi, Mariena Vitale, Robert E. Bergia, Therese Hjorth, Izabela Brokka, Wenbin Zhu, Wayne V Campbell, e Rikard Landberg) pubblicato su Nutrients, è stato condotto da ricercatori dell'Istituto di ricerca dell'alimentazione del Consiglio di Avellino in collaborazione con l'Unità Diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e la Università di Purdue (Stati Uniti) e Chalmers (Svezia)

LA SPERIMENTAZIONE
Coinvolte per tre mesi 160 persone a rischio di sviluppare il diabete di tipo 2

Si comincia con i cereali integrali, da preferire a quelli raffinati, e con i legumi, la verdura e la frutta perché contengono fibre che rallentano l'assorbimento dei carboidrati e hanno un indice glicemico basso, determinano cioè un aumento della glicemia, in percentuale, inferiore a quello indotto dall'ingestione di una porzione di pane bianco con la stessa quantità di carboidrati. «Maggiori benefici si osservano con il consumo di 25-29 grammi fibre vegetali al giorno, che riducono il colesterolo delle Ldl, la lipoproteina che causa l'arteriosclerosi, diminuendo l'infiammazione e, non ultimo, aumentando il senso di sazietà che è utile a prevenire l'obesità», chiarisce l'esperta, spiegando che anche alcuni alimenti poveri di fibre come pasta, riso parboiled e piadine hanno un basso indice glicemico, a differenza di riso, polenta, pizza e patate.

IL MATTINO TV



Lillo al Giffoni Film Festival

DALLA STESSA SEZIONE



Covid in Campania, 4.535 casi e sette morti: indice di contagio al 18,51%, in calo ricoveri e terapie intensive



Monte Faito, turista danese salvato dal soccorso alpino

di Fiorangela d'Amora



Agguato a Napoli, uomo ferito a colpi d'arma da fuoco

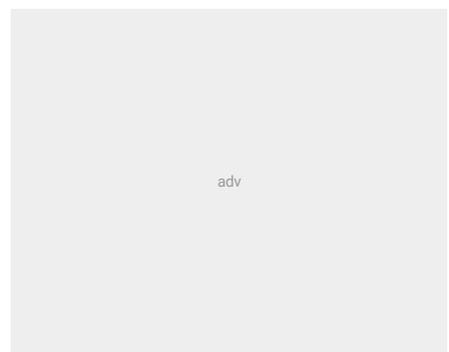


Reagisce al tentativo di scippo e viene accoltellato: in corso le indagini



Rackett nel mercatino di Pianura: 10 euro per ogni bancarella, arrestati i due esattori del clan

di Luigi Sabino



adv

VIDEO PIU VISTO



La mamma di Totti contro Ilary, ecco la frase scottante

Sono, dunque, raccomandati questi **alimenti** e almeno tre porzioni di cereali integrali (a colazione, pranzo e cena) e cinque tra frutta e verdura al giorno, oltre ad almeno tre porzioni di legumi a settimana. Meglio invece limitare la carne rossa a due porzioni a settimana e mangiare sporadicamente gli insaccati. «Possono portare malattie cardiovascolari, alcuni tipi di cancro come quello del colon-retto». Il motivo? Di certo, la carne rossa contiene proteine ad alto valore biologico e ferro, ma anche molti grassi saturi: aumentano colesterolemia livelli di insulina nel sangue e dell'infiammazione del tratto intestinale; gli insaccati contengono troppo sale che fa aumentare la pressione arteriosa. «Lo stesso dicasi per i formaggi e le uova, ricchi in grassi saturi e colesterolo. Tutti i derivati del latte sono, però, una buona fonte di calcio, minerale importante per la formazione di ossa e denti e per la regolazione di tante funzioni cellulari. È consigliata la sostituzione di prodotti stagionati con i freschi e quelli interi con quelli scremati», la raccomandazione.

Il **pesce azzurro** ha un elevato contenuto di omega-3, un tipo di acido grasso insaturo che riduce i livelli di trigliceridi nel sangue e il rischio di aritmie cardiache. Bene anche il salmone. Per questo, se ne raccomanda il consumo almeno 2-3 volte a settimana. Quanto all'olio extravergine di oliva usato nella dieta mediterranea: uno o due cucchiaini al giorno tengono a bada malattie cardiovascolari e tumori grazie agli acidi grassi monoinsaturi che riducono il colesterolo cattivo (Ldl) e aumentano quello buono (Hdl), oltre ad abbassare la pressione arteriosa.

Guai a esagerare con dolci, bevande gasate, alcool e sale perché saccarosio e altri zuccheri aggiunti innalzano i livelli della glicemia e fanno ingrassare. Serve moderazione con il vino rosso che può comunque avere effetti positivi, se non si superano i due bicchieri al giorno per gli uomini e uno per le donne, salvo controindicazioni specifiche, perché può influire sui livelli di trigliceridi nel sangue e l'ipertensione arteriosa. Infine, il sale: con parsimonia, contiene il sodio che alza la pressione. Ce n'è troppo anche nei cibi in scatola e negli snack. Sei grammi al giorno, mai di più.

Ultimo aggiornamento: 17:53
 © RIPRODUZIONE RISERVATA

adv

..MoltoFood



Gelato fatto in casa: senza gelatiera e con soli due ingredienti

GUIDA ALLO SHOPPING



Cestino da picnic: cinque bei modelli a un prezzo concorrenziale

adv

Cerca il tuo immobile all'asta

Regione

Provincia

Fascia di prezzo

Il paniere della giusta dieta e' testato dagli scienziati

La salute è servita: 'Basta scegliere gli alimenti giusti per prevenire le malattie cronico degenerative', avverte Rosalba Giacco, ricercatrice del Cnr - Isa di Avellino, spiegando che, tra... Leggi tutta la notizia Informativa Noi e terze parti selezionate utilizziamo cookie o tecnologie simili per finalità tecniche e, con il tuo consenso, anche per altre finalità come specificato nella cookie policy. Il rifiuto del consenso può rendere non disponibili le relative funzioni. Per quanto riguarda la pubblicità, noi e terze parti selezionate, potremmo utilizzare dati di geolocalizzazione precisi e l'identificazione attraverso la scansione del dispositivo, al fine di archiviare e/o accedere a informazioni su un dispositivo e trattare dati personali come i tuoi dati di utilizzo, per le seguenti finalità pubblicitarie: annunci e contenuti personalizzati, valutazione degli annunci e del contenuto, osservazioni del pubblico e sviluppo di prodotti. Puoi liberamente prestare, rifiutare o revocare il tuo consenso, in qualsiasi momento, accedendo al pannello delle preferenze.



AGGIORNAMENTO MEDICO IN NUTRACEUTICA CLINICA

CHI SIAMO SPECIALITÀ NORMATIVA NEWS EVENTI



Home > Specialità > Dietologia > Rischio diabete ridotto con dieta a basso indice glicemico: uno studio del...

Specialità Dietologia

Rischio diabete ridotto con dieta a basso indice glicemico: uno studio del CNR

Stefania Somarè 26 luglio 2022 2 0

Il diabete mellito di tipo 2 è definito come una **“malattia cronica caratterizzata da elevati livelli di glucosio nel sangue e dovuta a un’alterazione della quantità o del funzionamento dell’insulina”**: di norma tipica dell’adulto, rappresenta il 90% dei casi, contro il 10% di quelli di diabete di tipo 1, o giovanile. L’alimentazione ha un ruolo fondamentale, insieme allo sport, nella gestione di questa malattia metabolica, perché facilita il controllo della glicemia: zuccheri e cereali raffinati devono essere ridotti al minimo, se non eliminati, perché responsabili di un alto e rapido carico glicemico; lo stesso si può dire per i grassi. A quanto sembra, **la dieta Mediterranea rappresenta un buon modello alimentare anche per gestire il diabete**, con la riduzione del consumo di frutta e verdura troppo ricca in amidi e zuccheri. La domanda è se la dieta possa essere uno strumento anche preventivo l’insorgenza del diabete, soprattutto nei soggetti già in sovrappeso od obesi, due categorie ad alto rischio per questa malattia. La risposta, affermativa, arriva dallo studio MEDGI-Carb condotto da ricercatori dell’Istituto di scienze dell’alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l’Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell’Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia).

I risultati dello studio MEDGI-Carb

Pubblicato su "Nutrients", lo studio si basa sulla consapevolezza che "abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia", spiega **Rosalba Giacco**, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca. 160 i pazienti coinvolti, 86 donne e 74 uomini, con un BMI medio di 31 ± 3 kg/m²: **tutti hanno seguito per 12 settimane una dieta iso-energetica e di mantenimento del peso**, mangiando in alcuni casi solo cereali a basso indice glicemico e in altri solo cereali ad alto indice glicemico. "Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali", interviene **Giuseppina Costabile**, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio. Prima dell'inizio dei 3 mesi di studio, i pazienti sono stati seguiti per 3 settimane per valutare l'impatto della loro dieta abituale sulla glicemia. Durante il periodo di sperimentazione, tutti i partecipanti sono stati sottoposti in giorni stabiliti a un controllo glicemico, per la precisione con un test 8-h MGTT e un test 2-h OGTT; inoltre, si è proceduto con una misurazione in continuo della glicemia, tramite opportuno sensore indossabile. Il confronto tra **i risultati ottenuti permettono di evidenziare il ruolo protettivo dei cibi a basso indice glicemico nei confronti dei picchi glicemici**, che sono poi i responsabili di tutte le complicanze del diabete, dato che causano l'indurimento della tonaca dei vasi sanguigni. Conferma Costabile: "Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico". Si tratta di un risultato importante, perché **sino a oggi non era mai stato dimostrato che una dieta a basso indice glicemico potesse ridurre il rischio di sviluppare diabete in persone in sovrappeso**.

Studio:

Bergia, R.E.; Giacco, R.; Hjorth, T.; Biskup, I.; Zhu, W.; Costabile, G.; Vitale, M.; Campbell, W.W.; Landberg, R.; Riccardi, G. Differential Glycemic Effects of Low- versus High-Glycemic Index Mediterranean-Style Eating Patterns in Adults at Risk for Type 2 Diabetes: The MEDGI-Carb Randomized Controlled Trial. *Nutrients* 2022, 14, 706. <https://doi.org/10.3390/nu14030706>

TAGS CNR diabete indice glicemico studio

Articolo precedente

Studio Keto-Med fa un confronto tra le due diete per il controllo del diabete

Articoli correlati Di più dello stesso autore

Studio Keto-Med fa un confronto tra le due diete per il controllo del diabete

Una revisione degli studi su cannella e diabete

La salsa coreana "kochujang", un aiuto contro sovrappeso e obesità

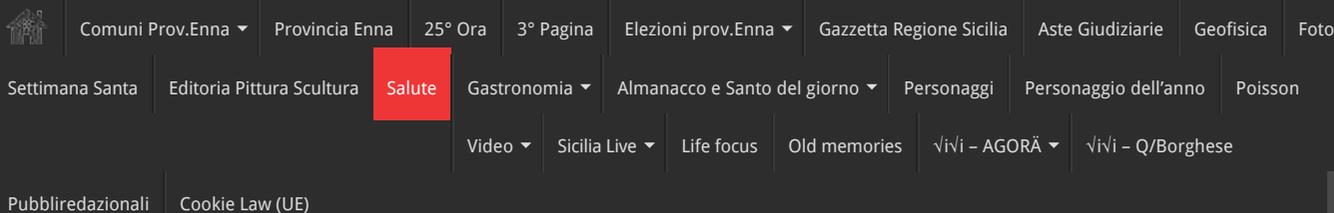
Pomodoro fortificato, la "soluzione" italo-inglese contro la carenza di vitamina D

Dieta "planeterranea": la dieta mediterranea adattata all'intero mondo





Ennavivi



ULTIME NEWS 'Ndrangheta, 12 arresti e sequestrati beni per 32 milioni in Italia e all'Estero

Home / vivi - Salute / Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete

ALIMENTI A BASSO INDICE GLICEMICO PREVENGONO IL DIABETE

21 secondi ago | vivi - Salute

Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su Nutrients, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.



"Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia", afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca.

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico – come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate – favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

"Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia", afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio.

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a

SICILIA
OUTLET VILLAGE
ARCUS REAL ESTATE

base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. "Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico", riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.

Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. "Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutite con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi" commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio.

"I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", conclude Giacco.

SHARE



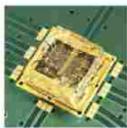
Previous
Sensore portatile rileva il virus del morbillo nella saliva

RELATED ARTICLES



Sensore portatile rileva il virus del morbillo nella saliva

© 2 minuti ago



Nuovo pomodoro biofortificato contrasta la carenza di Vitamina D

© 07/06/2022



Cervello: scoperti meccanismi modulatori nelle trasmissioni sinaptiche

© 07/06/2022



Home > Salute > Diabete tipo 2, gli alimenti a basso indice glicemico lo prevengono

MEDICINA

A⁻ A⁺

Lunedì, 25 luglio 2022

Diabete tipo 2, gli alimenti a basso indice glicemico lo prevengono

Una dieta ricca di pasta, riso parboiled e piadine oltre a verdura, frutta e legumi può aiutare a prevenire il diabete

di Eduardo Cagnazzi



Diabete Tipo 2 e cibi a basso indice glicemico: lo studio del Cnr di Avellino e Federico II di Napoli è stato condotto in collaborazione con i ricercatori delle Università di Purdue (Usa) e Chalmers (Svezia)

Una dieta con **basso indice glicemico** potrebbe prevenire il **diabete di tipo 2**. Questo il risultato dello studio **MEDGI-Carb**, pubblicato su **Nutrients**, condotto da ricercatori dell'Istituto di Scienze dell'alimentazione del **Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino** (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo

dell'**Università Federico II di Napoli** e le **Università di Purdue** (Usa) e **Chalmers** (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.

“Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia”, afferma **Rosalba Giacco**, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il **Cnr-Isa di Avellino** e responsabile del progetto di ricerca.

Diabete tipo 2, quali cibi a basso indice glicemico assumere

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico -come il **pane bianco**, il **riso**, la **polenta**, la **pizza** e le **patate**- favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la **pasta**, il **riso parboiled**, le **piadine**. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il **diabete tipo 2**, possano

essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

“Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di **diabete tipo 2**; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia”, commenta **Marilena Vitale**, ricercatrice della **Federico II** e coautrice dello studio.

Diabete tipo 2: "Cibi a basso indice glicemico possono controllare gli sbalzi di zuccheri anche in chi non soffre della malattia"

Alla ricerca hanno partecipato 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e Usa. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. “Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico”, riferisce **Giuseppina Costabile**, ricercatrice dell'**Università Federico II** e coautrice dello studio.

Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. “Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutate con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi”, sottolinea **Gabriele Riccardi** della **Federico II**, coautore dello studio.

I numerosi dati raccolti saranno utilizzati anche per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione.

Leggi anche:

[Salvini: "Chi prenderà più voti nel Cdx indicherà il premier. Giusto così"](#)

[Crack Coop friulane: dalla Regione altri aiuti ai soci che hanno perso tutto](#)

[Butti \(Fdi\) ad Affari: "Tim venda il Brasile per ritrovare la forza"](#)

[Lo sfogo di Brunetta dalla Annunziata: "Mi chiamano tappo"](#)

[Trenord, le rotaie usurano troppo le ruote: consumi 100 volte superiori](#)

[Sanzioni, via all'allentamento per gas e grano: la strategia di Putin funziona](#)

[Gruppo FS: al via il convoglio speciale Trenitalia e Unitalsi](#)

[KFC: aperte oltre 200 posizioni di lavoro tra Nord e Sud Italia](#)

[Iscriviti alla newsletter](#) 

Commenti

TAGS:

[diabete](#)

[glicemia](#)

[medicina](#)

[salute](#)

Fatti Culture Mondi Contesti News Sport Storie Comunicati



Specchi & Doppi Cinefago & Palcoscenico Woman Affair Sguardo ad Est Caleidoscopio Donne &... non solo Parole & MusicaL'oroscopo di Chirya

PREVISIONI METEO ITALIA



LE PREVISIONI PER LA TUA LOCALITA':

Inserisci la tua località e selezionala

Meteo

Meteo oggi: svolta al nord con temporali e calo termico

L'oroscopo di Chirya

Oroscopo di Chirya: dal 25 al 31 Luglio 2022

Vedi tutto

Specchi & Doppi

25 Luglio 2022

Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete?

Scritto da Mario Tortoriello

Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb

Antartide, alla ricerca del ghiaccio più antico

Arrows: per l'acheologia marina di domani

Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su *Nutrients*, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.

Alimenti a basso indice glicemico, lo studio

“Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia”, afferma **Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca.**

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico – come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate – favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine.

Dieta mediterranea?

“Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia”, afferma **Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio.**

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse è assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi.

22 Luglio 2022

Crisi di governo: la politica in Italia fa sempre harakiri



Figli di Putin e figli di...Una storia sbagliata

Vedi tutto



Article Marketing

Sommessamente

24 Luglio 2022

Alla scoperta di Fabio Macagnino

“Per facilitare l’adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell’esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico”, riferisce **Giuseppina Costabile, ricercatrice dell’Università Federico II** e coautrice dello studio.

Risultati e conferme

Questo risultato arriva dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale. “Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell’arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutate con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi” commenta **Gabriele Riccardi della Federico II**, coautore dello studio.

[Il Tomolo - ecommerce di prodotti tipici italiani](#)

“I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l’impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione”, conclude Giacco.

CONDIVIDI

[Contesti](#)

Mario Tortoriello

Unisce la passione per la scrittura e la comunicazione con l’impegno sociale ed attività nel terzo settore. Appassionato di fumetti, videogiochi e cinema di genere. Tifosissimo del Napoli e appassionato di calcio. Qui a CinqueColonne, in definitiva, il solito raccomandato.

Vedi tutti gli articoli dell’Autore

MSCI nomina Cristina Bondolowski Chief Marketing Officer

[Articolo Precedente](#)

Potrebbero piacerti

TolKins: estate e non solo nell’ultimo brano “Karma Beach”

[Vedi tutto](#)

| **Comunichiamo**

Storie

22 Luglio 2022

Nova, storia di una rete globale alla ricerca di talenti

Coste mediterranee cartina dei rischi

 **OBIETTIVO SALUTE** — 18/07/2022

Una dieta a basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2

Un recente studio internazionale pubblicato su *Nutrients* sottolinea infatti che una dieta a basso indice glicemico...



Un recente studio internazionale pubblicato su **Nutrients** sottolinea infatti che una dieta a basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2. A Obiettivo Salute il commento della *dottorssa Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca*

Da non perdere

 **OBIETTIVO SALUTE** — 15/07/2022

Meglio allenarsi in settimana o nel weekend?

75 minuti di allenamento intenso nel weekend darebbero gli stessi benefici di un allenamento di 150 minuti di intensità moderata fatto in settimana.



 **OBIETTIVO SALUTE** — 14/07/2022

Pubblicato il report integrale dell'attività di donazione e trapianto in Italia

Più uomini che donne (54% contro 46%), età media 60 anni, ma sono in crescita anche gli over 80



 **OBIETTIVO SALUTE** — 13/07/2022

Tumori ovarici: buone nuove dalla ricerca

ndividuato un nuovo metodo per caratterizzare i tumori ovarici che migliorerà la diagnosi e permetterà di avere terapie sempre più mirate



+ CARICA ALTRI



Leggi il numero di giugno 2022
Giornale dei Biologi
 Il magazine online dell'Onb



ORDINE

FORMAZIONE

SERVIZI

BACHECA LAVORO

LEGGI-NORMATIVE

FAQ

CONTATTI

AVVISI

MY ONB



Home > Facebook > Cnr: alimenti a basso indice glicemico e prevenzione del diabete

Cnr: alimenti a basso indice glicemico e prevenzione del diabete

18 Luglio 2022



© Maya Kruchankova/shutterstock.com –
 Riproduzione riservata

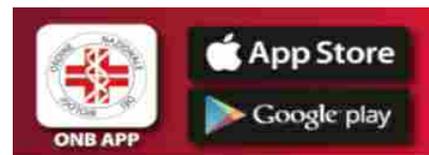
Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su *Nutrients*, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università

Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.

“Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia”, afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca.

L'articolo completo su www.cnr.it

APP ONB



PODCAST



COME FARE PER...

Come richiedere Patrocinio ONB
 6 Settembre 2019

Modulistica
 19 Dicembre 2018

Quote Annuali
 19 Dicembre 2018

Una dieta a basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2 - Obiettivo

Una dieta a basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2

Un recente studio internazionale pubblicato su Nutrients sottolinea infatti che una dieta a basso indice glicemico...

0

Un recente studio internazionale pubblicato su Nutrients sottolinea infatti che una dieta a basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2. A Obiettivo Salute il commento della dottoressa Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca

Da non perdere



Federico II, dieta per prevenire diabete tipo 2

Tempo di Lettura: Minuti Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su *Nutrients*. È stato condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa). Con la collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli (nella foto). E ancora, le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta. Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo. Quello che porta allo sviluppo della malattia, afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino. È anche responsabile del progetto di ricerca. Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico. Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia, afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio. Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico, riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio. Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutite con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio. I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione, conclude Giacco. Navigazione articoli Astrotarocchi: 18 luglio 2022

15/07/2022 **20**
redazione@teatronaturale.it

TEATRO NATURALE
AGRICOLTURA - ALIMENTAZIONE - AMBIENTE

REGISTRATI / ACCEDI

RACCONTI ▾ TRACCE ▾ STRETTAMENTE TECNICO ▾ PENSIERI E PAROLE ▾ MULTIMEDIA INTERNATIONAL ▾

TN ▶ Tracce ▶ Salute ▶ Gli alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete

Salute 15/07/2022

Gli alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete



Una dieta con un basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2. Il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate favoriscono l'aumento della glicemia



Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su Nutrients, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.





“Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l’incidenza del diabete; infatti, l’aumento della glicemia postprandiale

rappresenta l’inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia”, afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell’Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca.

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico - come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate - favoriscono l’aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell’indice glicemico.

“Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia”, afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio.

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. “Per facilitare l’adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell’esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico”, riferisce Giuseppina Costabile,

ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.

Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. "Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutate con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi" commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio.

"I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", conclude Giacco.

di C. S.

i nostri partners



Informativa

Noi e terze parti selezionate utilizziamo cookie o tecnologie simili per finalità tecniche e, con il tuo consenso, anche per "interazioni e funzionalità semplici", "miglioramento dell'esperienza", "misurazione" e "targeting e pubblicità" come specificato nella [cookie policy](#). Il rifiuto del consenso può rendere non disponibili le relative funzioni.

Per quanto riguarda la pubblicità, noi e [terze parti](#) selezionate, potremmo utilizzare *dati di geolocalizzazione precisi e l'identificazione attraverso la scansione del dispositivo*, al fine di *archiviare e/o accedere a informazioni su un dispositivo* e trattare dati personali come i tuoi dati di utilizzo, per le seguenti [finalità pubblicitarie](#): *annunci e contenuti personalizzati, valutazione degli annunci e del contenuto, osservazioni del pubblico e sviluppo di prodotti*.

Puoi liberamente prestare, rifiutare o revocare il tuo consenso, in qualsiasi momento, accedendo al pannello delle preferenze.

Puoi acconsentire all'utilizzo di tali tecnologie utilizzando il pulsante "Accetta". Chiudendo questa informativa, continui senza accettare.

Scopri di più e personalizza

Rifiuta

Accetta

Amsterdam: Innovazione tecnologica e diritti umani in una tavola rotonda all'IIC

AMSTERDAM\ aise\ - Innovazione tecnologica e diritti umani è il tema della tavola rotonda che l'Istituto Italiano di Cultura di Amsterdam ospiterà il prossimo 21 luglio. L'evento, in programma dalle ore 16.00 alle ore 17.30, è organizzato dalla Thinking Watermill Society. L'innovazione tecnologica sta creando nuove soluzioni per lo sviluppo di servizi a beneficio dell'umanità, ma la complessità della tecnologia sta ponendo anche ostacoli all'accesso ai servizi pubblici, almeno per coloro che sono colpiti dal cosiddetto digital divide. Inoltre, l'uso dei dati delle autorità governative può causare un effetto fratello maggiore, essendo percepito come una supervisione di tutte le attività umane. The Thinking Watermill Society è un'organizzazione con sede a Roma senza scopo di lucro, che promuove in particolare il dibattito e lo scambio di idee tra i suoi membri in merito ai cambiamenti in atto nel panorama economico, culturale e sociale, unitamente all'analisi delle conseguenze che detti cambiamenti comportano, al fine di individuare le possibili opportunità e la crescita sociale connessa a detti cambiamenti. La tavola rotonda sarà aperta dai saluti di Mario Di Giulio, partner di Pavia e Ansaldo Law Firm. Il programma prevede poi gli interventi di: Giovanni Carlo Bruno, ricercatore senior in Diritto Internazionale presso il CNR a Napoli; Letizia Lo Giacco, assistente in Diritto Internazionale al Grotius Centre for International Legal Studies della Leiden University; Fulvio Maria Palombino, professore di Diritto Internazionale all'Università Federico II di Napoli; e Domenico Vallario, funzionario legale associato delle Kosovo Specialist Chambers. Le conclusioni saranno affidate a Fulvio Maria Palombino. (aise)





La mescoLanza

PAGELLE & CLASSIFICHE EDITORIALE ALLE 5 DELLA SERA IL DECODER L'ATTIMO FUGGENTE SOCRATE COMPLEANNI MERCATINI CONTATTI



HOT TOPICS

14 LUGLIO 2022 | TERNA: AL VIA L'ITER AUTORIZZATIVO PER UN NUOVO COLLEGAMENTO IN CAVO

Cerca qui...



HOME

EDITORIALE

Mangiando cibi a basso indice glicemico si può prevenire il diabete

14 LUGLIO 2022



Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su *Nutrients*, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione

e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta. "Il principale presupposto di questo studio – afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca – è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia". Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico – come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate – favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico. "Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia", afferma Marilena Vitale, ricercatrice della



VIDEO PAGELLE E CLASSIFICHE

Federico II e coautrice dello studio. Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi.

“Per facilitare l’adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico – riferisce **Giuseppina Costabile**, ricercatrice dell’Università Federico II e coautrice dello studio – venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell’esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico”. Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all’inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. “Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell’arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutate con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi” commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio.

“I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l’impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione”, conclude Giacco.

TOPICS: [Basso Indice Glicemico](#) [Cibo](#) [Diabete](#) [Gruppo Di Ricerca](#)
[Incidenza](#) [Strategia Efficace](#) [Studio](#)

[< Previous post](#) [Next post >](#)

RELATED ARTICLES



Diabete, dall’Intelligenza artificiale indicazioni per la terapia



Signore dopo i 50 anni andateci calme con le fritte



Diabete e COVID-19: chi rischia di più?



La cattiva alimentazione uccide più del fumo



Le Pagelle e Classifiche I grandi comunicatori

“L’attimo fuggente”, diretto da Cesare Lanza. Le pagelle de I grandi comunicatori: voti e giudizi per una passerella di protagonisti e personaggi considerati più o...

LEGGI...



Le Pagelle e Classifiche dei Presidenti di Serie A

PAGELLE & CLASSIFICHE



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communication, marketing and social media

ALLE CINQUE DELLA SERA

LA PRESA DELLA BASTIGLIA DURANTE LA RIVOLUZIONE FRANCESE

SALUTE E BENESSERE

Una dieta a basso indice glicemico aiuta a prevenire il diabete. Lo studio

14 lug 2022 - 14:57

Pixabay

A

indicare uno studio condotto dai ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Cnr di Avellino su 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare la malattia

▶ ASCOLTA ARTICOLO

Condividi

Iscriviti alla nostra newsletter per restare sempre aggiornato

Un recente studio condotto dai ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Cnr di Avellino ha dimostrato che una dieta con un basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2 nelle persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare la malattia. I risultati dello studio, condotto in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue, negli Usa, e Chalmers, in Svezia, sono stati pubblicati sulle pagine

della rivista specializzata [Nutrients](#).

Lo studio nel dettaglio



Diabete, ogni anno colpisce 4 milioni di italiani e causa 80mila morti

La ricerca ha coinvolto 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il **diabete**, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e Usa. Ai partecipanti è stata assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi. "Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico, mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico", ha riferito Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.

I risultati

I risultati emersi, secondo i ricercatori, potrebbero aiutare a valutare il possibile impatto dell'alimentazione su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute.

"I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", ha concluso Giacco.

- **DIABETE**

DIRETTA

LIVE

Una dieta a basso indice glicemico aiuterebbe a prevenire il diabete

SALUTE E BENESSERE

A indicarlo uno studio condotto dai ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del...

14 lug - 14:57



Home > Lifestyle > Una dieta a basso indice glicemico aiuta a prevenire il diabete. Lo...

Una dieta a basso indice glicemico aiuta a prevenire il diabete. Lo studio

14 Luglio 2022

Iscriviti alla nostra newsletter per restare sempre aggiornato

Un recente studio condotto dai ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Cnr di Avellino ha dimostrato che una dieta con un basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2 nelle persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare la malattia. I risultati dello studio, condotto in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue, negli Usa, e Chalmers, in Svezia, sono stati pubblicati sulle pagine della rivista specializzata Nutrients.

Lo studio nel dettaglio



Diabete, ogni anno colpisce 4 milioni di italiani e causa 80mila morti

La ricerca ha coinvolto 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il

I risultati

I risultati emersi, secondo i ricercatori, potrebbero aiutare a valutare il possibile impatto dell'alimentazione su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute.

"I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", ha concluso Giacco.

Fonte : Sky Tg24

CERCA

CALENDARIO

Luglio 2022

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

« Giu

METEO

ROME

Poche Nuvole



25.1 °C

≈ 26.1°

≈ 24.1°

50% 5.8kmh 20%

GIO	VEN	SAB	DOM	LUN
25°	25°	28°	29°	22°

CAMBIO VALUTA

EUR - Paesi membri dell'euro



USD

0,9754



Cultura Medicina Salute e benessere

Prevenire il diabete di tipo 2

📅 13 Luglio 2022 👤 Tonia 💬 0 commenti 🏷️ CNR di Avellino, diabete di tipo 2, MEDGI-Carb, Nutrients, prevenzione, studio, Università Federico II

📊 Post Views: 33

Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete di tipo 2: lo studio della Federico II e del CNR di Avellino pubblicato su Nutrients

Un recente studio dimostra che una dieta con un basso indice glicemico – ovvero il valore che rappresenta la rapidità con cui gli alimenti contenenti carboidrati fanno aumentare la concentrazione di glucosio nel sangue, la cosiddetta **glicemia** – potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2.

Questo il risultato dello studio **MEDGI-Carb**, pubblicato sulla rivista scientifica **Nutrients**, condotto da ricercatori dell'Istituto di Scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università *Federico II* di Napoli e le Università di Purdue, USA, e Chalmers, Svezia. Il gruppo di ricerca ha valutato nell'arco di tre mesi come il profilo glicemico giornaliero di un vasto pattern di soggetti, in sovrappeso ma senza diabete, fosse influenzato dalla dieta.

Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che



Cerca



Archivi

Luglio 2022
Giugno 2022
Maggio 2022
Aprile 2022
Marzo 2022
Febbraio 2022
Gennaio 2022
Dicembre 2021
Novembre 2021
Ottobre 2021
Settembre 2021
Agosto 2021
Luglio 2021
Giugno 2021
Maggio 2021
Aprile 2021
Marzo 2021
Febbraio 2021
Gennaio 2021
Dicembre 2020
Novembre 2020
Ottobre 2020
Settembre 2020
Agosto 2020
Luglio 2020
Giugno 2020
Maggio 2020
Aprile 2020
Marzo 2020
Febbraio 2020

abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia, ha spiegato **Rosalba Giacco**, ricercatrice nell'**Area di nutrizione umana e metabolismo del Cnr-Isa di Avellino** e responsabile del progetto di ricerca.



Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico – come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate – favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine.

Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia, ha sottolineato **Marilena Vitale**, ricercatrice dell'Ateneo Federico II e coautrice dello studio.

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ai soggetti veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi. Tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi.

Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico, ha ribadito **Giuseppina Costabile**, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.

Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. "Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse

Gennaio 2020
 Dicembre 2019
 Novembre 2019
 Ottobre 2019
 Settembre 2019
 Agosto 2019
 Luglio 2019
 Giugno 2019
 Maggio 2019
 Aprile 2019
 Marzo 2019
 Febbraio 2019
 Gennaio 2019
 Dicembre 2018
 Novembre 2018
 Ottobre 2018
 Settembre 2018
 Agosto 2018
 Luglio 2018
 Giugno 2018
 Maggio 2018
 Aprile 2018
 Marzo 2018
 Febbraio 2018
 Gennaio 2018
 Dicembre 2017
 Novembre 2017
 Ottobre 2017
 Settembre 2017
 Agosto 2017
 Luglio 2017
 Giugno 2017
 Maggio 2017
 Aprile 2017
 Marzo 2017
 Febbraio 2017
 Gennaio 2017
 Dicembre 2016
 Novembre 2016
 Ottobre 2016
 Settembre 2016
 Agosto 2016
 Luglio 2016

possono essere notevolmente attutite con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi, ha commentato **Gabriele Riccardi** della Federico II, coautore dello studio.

I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione, ha concluso la dottoressa Giacco.



Condividi:



MI piace:

Caricamento...

[Giugno 2016](#)

[Maggio 2016](#)

[Aprile 2016](#)

[Marzo 2016](#)

[Febbraio 2016](#)

[Gennaio 2016](#)

[Dicembre 2015](#)

[Novembre 2015](#)

[Maggio 2015](#)

[Aprile 2015](#)

[Marzo 2015](#)

[Dicembre 2014](#)

[Novembre 2014](#)

[← React-EU, la tutela della risorsa idrica](#)

Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Commento *



Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete

12 Luglio 2022

21



Un recente studio condotto dai ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Cnr di Avellino e dell'Università Federico II di Napoli, dimostra che una dieta con un basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2. La ricerca è pubblicata su *Nutrients*

Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su *Nutrients*, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.

“Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia”, afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di



articoli recenti

Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete

Fidoka festeggia i suoi primi venti anni: il bilancio della fondatrice Servili

In Danimarca vietato chiedere l'età in un colloquio di lavoro: e in Italia?

Si è chiusa la prima edizione del Festival del Parco del Conero: tempo di...

Giovedì 6 e venerdì 7 ottobre 2022 a Bari la quinta edizione di Adriatic...



i più letti

nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca.

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico – come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate – favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

“Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia”, afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio.

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. “Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico”, riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.

Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. “Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutate con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi” commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio.

“I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione”, conclude Giacco.



La corte Internazionale dell'Adriatico e dello Ionio



Ancona, al via la mostra “Robert Capa Retrospective”



Nasce FAX Gratis, per inviare fax da pc, smartphone e tablet



CaterRaduno 2018, ecco il programma



RICERCA: ASSESSORE BRANDI A PRESENTAZIONE CAMPUS D'IMPRESA

CONDIVIDI



 Tweet

Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete: lo studio del Cnr

ROMA\ aise\ - Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su *Nutrients*, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta. Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia, afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca. Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico - come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate - favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico. Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia, afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio. Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico, riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio. Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutite con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio. I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione, conclude Giacco. (aise)





ANSA.it > Campania > Sanità Campania >

Dieta a basso indice glicemico può prevenire diabete tipo 2

Dieta a basso indice glicemico può prevenire diabete tipo 2

Studio condotto da Cnr-Isa Avellino con la Federico II di Napoli

Redazione ANSA

NAPOLI

12 luglio 2022

13:23

NEWS

Suggestisci

Facebook

Twitter

Altri

Stampa

Scrivi alla redazione



© ANSA

CLICCA PER INGRANDIRE +

(ANSA) - NAPOLI, 12 LUG - Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su *Nutrients*, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.

"Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia", afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca.

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico - come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate - favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine.

Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

"Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia", afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio.

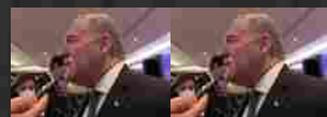
Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio

VIDEO ANSA



12 LUGLIO, 15:25

AUSTRALIA, VORAGINE DOPO LE FORTI PIOGGE FA CROLLARE UNA CASA



di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. "Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico", riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.

Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. "Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutite con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi" commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio.

"I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", conclude Giacco.

(ANSA).

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

CONDIVIDI



12 luglio, 14:57
Ita, Altavilla: "Mef faccia presto, tempo cruciale"



12 luglio, 14:53
Panama, proteste contro carovita e corruzione: scontri manifestanti-polizia

tutti i video

ULTIMA ORA

- 15:19 Covid: in Campania incidenza al 29%, oltre 18mila nuovi casi
- 13:14 Teatro: in 15mila per Dignità autonome di prostituzione
- 12:45 Vaccini: file per quarta dose, hub Napoli riapre a tempo pieno
- 12:21 Napoli: si apre voragine in via Posillipo, tre persone ferite
- 12:19 12enne sfregiata a Napoli, si cerca il fidanzato
- 11:49 A Giffoni 250 ospiti, ci saranno Gary Oldman e Richard Madden
- 10:39 'Friends for Pino', l'Arena della Versilia omaggia Pino Daniele
- 09:55 Napoli: protesta tassisti occupata piazza Plebiscito
- 09:39 Bimba di 12 anni sfregiata al volto con un'arma da taglio a Napoli
- 08:39 Dj morto dopo barbecue: padre, riesumate salma

> Tutte le news

Regione Campania, 50 anni > vai

La mostra: dal colera a Maradona, dal G7 alla crisi dei rifiuti al boom turistico

Libro fotografico con l'ANSA racconta mezzo secolo dalla nascita dell'ente



De Luca, 50 anni storia per capire impegno







EDITORIALE ▾ CULTURA ▾ TERRITORIO ▾ CRONACA ▾ POLITICA ▾ SPORT ▾ RECENSIONI ▾ RUBRICHE ▾ 🔍

Home > Territorio > Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete

TERRITORIO CAMPANIA AVELLINO CRONACA CULTURA NAPOLI

Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete

Di Redazione - 12 Luglio 2022 👁 80

[f Facebook](#)
[t Twitter](#)
[p Pinterest](#)
[in LinkedIn](#)
[t Tumblr](#)



Lo dimostra un recente studio dell'Università e del CNR di Avellino Federico II di Napoli pubblicato su Nutrients

Riceviamo e pubblichiamo.

Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2.

Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su Nutrients, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino, CNR – ISA, in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue, USA, e Chalmers, Svezia.

Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.

Afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il CNR – ISA di Avellino e responsabile del progetto di ricerca:

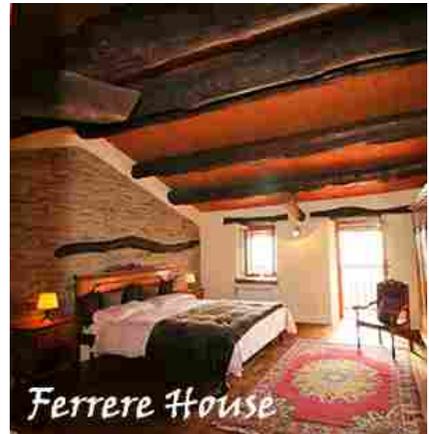
SELEZIONA LINGUA



SOSTIENI EXPARTIBUS

Contribuisci con una piccola donazione alla crescita del nostro progetto editoriale

Donazione



Sentieri armoniosi
 L'equilibrio del benessere
 Reiki - Medianità
 Tecniche vibrazionali

Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia.

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico – come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate – favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine.

Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

Afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio:

Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia.

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi.

Riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio:

Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico.

La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico.

Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio.

Commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio:

Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutate con la dieta a basso indice glicemico.

È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi.

Conclude Giacco:



Le ultime di napolisera.it



- Il colossale depistaggio mai finito
- "Andy is back": ultime settimane per visitare la mostra di Andy Warhol al PAN
- Circumvesuviana, nuovi disagi per gli utenti. Chiude la tratta Napoli – Poggioreale
- Covid, De Luca: "Con questo trend, a settembre situazione preoccupante"
- SUPREMA EXPERIENCE: quando la natura è parte dell'esperienza.

I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione.

 Print  PDF  Email



Autore **Redazione**

[Mail](#) | [More Posts\(57593\)](#)

Articolo precedente

Calenzano (FI), Monni a presentazione progetto transizione ecologica

Articolo successivo

Seconda Conferenza sullo stato globale dei diritti umani



GAZZETTA DI MILANO GAZZETTA DI ROMA GAZZETTA DI NAPOLI GAZZETTA DI SALERNO KYNETIC SAPORI CONDIVISI REDAZIONE PUBBLICITA' ELETTORALE
CONTATTI

GAZZETTA
di AVELLINO

HOME POLITICA ECONOMIA ▾ ISTRUZIONE ▾ AMBIENTE BENEVENTO RUBRICHE ▾



Home > Istruzione > L'Università che cambia > Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete. Lo dimostra un recente...

Istruzione L'Università che cambia

Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete. Lo dimostra un recente studio dell'Università e del CNR di Avellino Federico II di Napoli pubblicato su Nutrients.



SPONSOR

Di Pietro Pizzolla - 12/07/2022

3 0



Glucometer with result of sugar level and fresh prepared summer salad of watermelon and feta cheese. Diabetes, healthy lifestyles and nutrition concept



VUOI OTTENERE RISULTATI DAI TUOI SOCIAL NETWORK?

+ 5000 MI PIACE IN 72 ORE
+ 10K FOLLOWER IN 48 ORE

formula soddisfatti o rimborsati

COMINCIA ORA



sistema
commercedisuccesso
 ottieni il massimo online

VENDI ONLINE
INCREMENTA IL FATTURATO
SVILUPPA IL TUO BUSINESS

GESTIONE SOCIAL
 FOOD | PUB | RESTAURANT

DATI CALCOLATI SUL TOTALE DEI SOCIAL GESTITI DEI CLIENTI DEL SETTORE

+103% DI INTERAZIONE
+240% DI DELIVERY
+35% DI PRENOTAZIONI

WWW.KYNETIC.IT

Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su *Nutrients*, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.

"Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia", afferma **Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca.**

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico – come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate – favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

"Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia", afferma **Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio.**

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. "Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico", riferisce **Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.**

Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in

E-COMMERCE BUSINESS
www.kynetic.it

SVEGLIATI!!
LA CONCORRENZA
VENDE ON LINE
E TU?



ON LINE IN 7 GIORNI
SCOPRI DI PIU'

Vuoi vendere on line i tuoi prodotti?

Crea gratis il tuo negozio on line e comincia a guadagnare subito!!



WWW.FUNSHOPPING.IT
Il marketplace amico dei commercianti

SCOPRI DI PIU'



SAPORI CONDIVISI
italian cooking
WWW.SAPORICONDIVISI.COM

condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. "Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutite con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi" commenta **Gabriele Riccardi della Federico II**, coautore dello studio.

"I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", conclude Giacco.

Condividi:



Mi piace:

Caricamento...

FACEBOOK
INSTAGRAM
YOUTUBE

SOCIAL
MEDIA
MARKETING

INCREMENTA LA VISIBILITA'
DEI TUOI SOCIAL ORA!!!

OFFERTA SPECIALE

TAGS [alimentazione](#) [avellino attualità](#) [cnr](#) [diabete](#) [medicina](#) [news avellino](#) [notizie avellino](#)
[ricerca](#) [salute](#) [università](#) [università degli studi di salerno](#)

Articolo precedente

L'Università di Salerno e il Ministero della Difesa insieme per formare i leader della trasformazione digitale.



Pietro Pizzolla

Nato a Napoli, dove tuttora vive, nel 1973, è giornalista pubblicitista e responsabile area contenuti de LaComunicazioneADV. Laureato in Scienze della Comunicazione con tesi in marketing, alterna l'attività giornalistica con quella di consulenza. Ha collaborato con il ROMA (Cronaca Salerno), Il Nuovo Salernitano e Metropolis.

FacileFareWeb

Crea un sito web professionale con dominio, e-commerce o booking incluso.

IL TUO SITO WEB A SOLI

€ 9 *al mese

ACQUISTA ORA

WWW.FACILEFAREWEB.IT

Tutto quello che pensi debba avere una cartolibreria!

www.cartolibreriaishop.it

REGISTRATI ORA
sconto 10% per i nuovi clienti

CARTOLIBRERIA PEGASUS

Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete. Lo dimostra un recente studio dell'Universi

Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su *Nutrients*, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta. Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia, afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca. Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico. Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia, afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio. Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico, riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio. Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutite con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio. I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione, conclude Giacco. In "Salute e Benessere" In "L'Università che cambia"





Lo studio

Alimenti a basso indice glicemico riducono il rischio di diabete

di redazione

12 luglio 2022 16:02

Pane bianco, riso, polenta, pizza e patate sono gli alimenti ad alto indice glicemico che favoriscono l'aumento della glicemia controindicati per le persone con diabete 2. Ma questa non è l'unica associazione nota tra dieta e diabete. Ora uno studio appena pubblicato su *Nutrients* ha dimostrato anche che una dieta con basso indice glicemico può prevenire il diabete di tipo 2.

I ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia) hanno valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.

CANCRO. C'È SEMPRE UN MODO PER PRENDERSI CURA

Ascolta il podcast di HealthDesk che racconta la lotta al cancro.



«Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia», afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di

ricerca.

È noto che le persone con diabete, per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto, devono ridurre il consumo degli alimenti ad alto indice glicemico, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. I partecipanti sono stati assegnati in modo casuale a una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi. Tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. «Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico», riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.

Il risultato è stato confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. «Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutate con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi», commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio.

**Ricevi gli aggiornamenti di
HealthDesk**

E-mail *

Registrati



MATALUNI

Corso Umberto I, 274
84013 Cava de' Tirreni

Redazione | Disclaimer | Pubblicità | Collabora con noi | Cookie Policy



cerca nel sito



inquadrare
il QRcode
e contattaci
su whatsapp



ilCORRIERINO *an line*

MERCOLEDÌ 13 LUGLIO 2022

inquadrare
il QRcode
e contattaci
su whatsapp



CONCESSIONARIA UFFICIALE



MECCANICA RUSSO

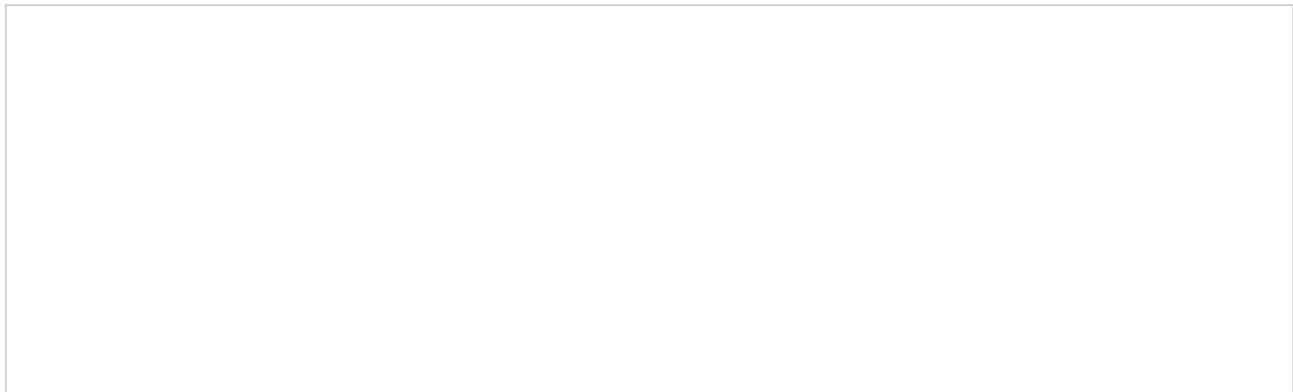
Via Napoli, 336 - CASTELLAMMARE DI STABIA (NA)



GAMMA
THERMOHYBRID
Full optional di serie

EDIZIONI: NAZIONALE CAMPANIA STABIESE GRAGNANO - MONTI LATTARI PENISOLA SORRENTINA TORRE - COSTA DEL VESUVIO POMPEI PAESI VESUVIANI SCAFATI - AGRO CAVA - COSTIERA AMALFITANA

SEZIONI: CRONACA POLITICA SPORT CULTURA E TURISMO EVENTI CINEMA E TEATRO MUSICA SCUOLA E FORMAZIONE MODA E TENDENZE CUCINA NOTIZIE DAL WEB AGENDA CONCORSI E LAVORO



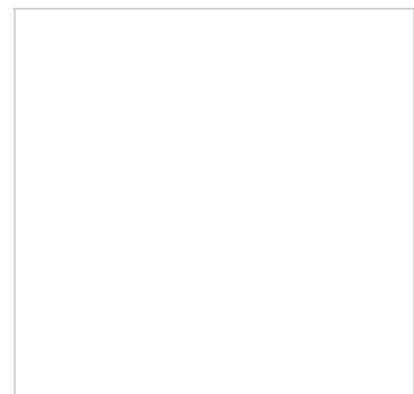
> LA SCOPERTA

Diabete di tipo 2, una dieta a basso indice glicemico può prevenirlo

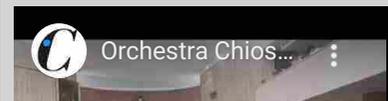
I risultati dello studio condotto da Cnr-Isa Avellino con la Federico II di Napoli

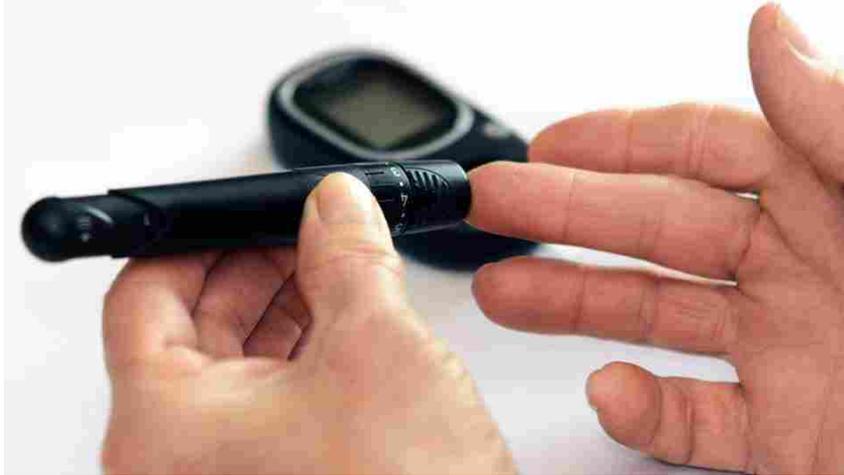
di Red

SEGUICI SU



CORRIERINO tv





Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2.

Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su Nutrients, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia).

Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.

"Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia", afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca.



Concerto dell'orchestra giovanile "Chiostro armonico"

Reduci da un successo strepitoso a Villa Vannucchi, all'interno della Rassegna Aspettando il Premio Troisi, i ragazzi dell'orchestra Chiostro Armonico, diretti da M.Laura Traversa, hanno replicato a Castellammare di Stabia, nella parrocchia M.SS del Carmi

Il Ministro Massimo Garavaglia a Castellammare di Stabia

Garavaglia a Castellammare ad un convegno sul futuro del turismo

Scuola calcio S. Aniello, vincitrice del prestigioso trofeo regionale under 14.

Il presidente Tonino Vitiello, racconta in esclusiva l'ultimo trofeo vinto, ha cresciuto intere generazioni, ma soprattutto ha formato campioni come Quagliarella o Vitale, fa considerazioni sul mondo del settore giovanile e consiglia: "ci vuole la tecni

[» VAI ALLA SEZIONE VIDEO](#)

MATALUNI GIOIELLI
 Corso Umberto I, 274
 Cava de' Tirreni
 WhatsApp: 3299558732

ilcorrierino.com
 56.069 follower

EMERGENZA UCRAINA DONA AL 45525

Segui la Pagina | Condividi

SSC NAPOLI

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico - come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate - favoriscono l'aumento della glicemia.

Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine.

Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

"Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia", afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio.

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA.

Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. "Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico", riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.

Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. "Grazie a questa metodologia innovativa

Le foto di oggi dal ritiro del Napoli

Una domenica da tifosi



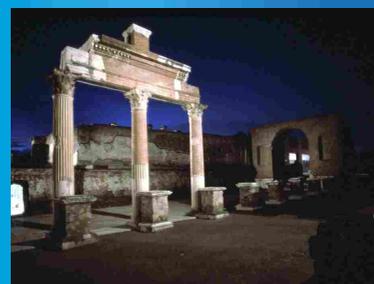
2084-L'anno in cui bruciammo Chrome

Debutto al Campania Teatro Festival del Master in Teatro, pedagogia e didattica



Li Galli boe contro il caos

Posizione a protezione dell'arcipelago delle Sirene



Estate al Parco Archeologico di Pompei

Passeggiate notturne dal 1 luglio tutti i venerdì di luglio e agosto dalle 20,00 alle 23,00

» VAI ALLA SEZIONE FOTOGALLERY

abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutite con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi" commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio.

"I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", conclude Giacco.

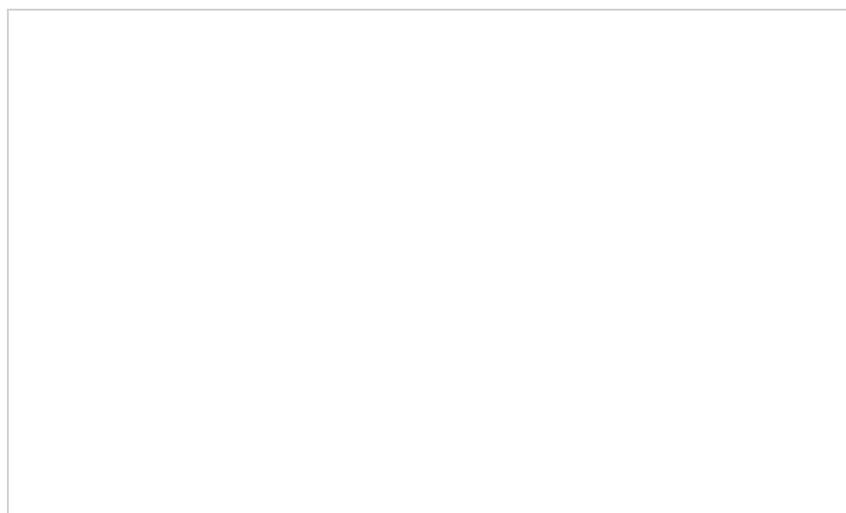
Per ricevere le notizie direttamente su WhatsApp, memorizza il numero [327 982 50 60](tel:3279825060) e invia il messaggio "START" per procedere

12-07-2022 17:01:00 © RIPRODUZIONE RISERVATA



Corso Alcide de Gasperi, 285
Castellammare di Stabia (NA)
Tel.: 06.833.93.607
Email: info@slabitalia.it

» ti potrebbero interessare anche...



» altre news

adv

Una dieta per prevenire il diabete di tipo 2 messa a punto dal Cnr

NAPOLI > CRONACA

Martedì 12 Luglio 2022



adv



Una **dieta** con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. È la tesi sostenuta nello **studio Medgi-Carb**, pubblicato su **Nutrients**, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (Stati Uniti) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso, ma senza diabete, sia influenzato dal cibo. «Abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia», afferma **Rosalba Giacco**, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il **Cnr-Isa** di Avellino e responsabile del progetto di ricerca.

APPROFONDIMENTI



SALUTE
 Dieta lampo estiva, come superare la prova costume



CONSIGLI UTILI
 Dieta di Nowzaradan, co perdere 2 kg in una settimana: le regole...



Ilary Blasi e Totti, l'ultimo post insieme prima della separazione: dov'erano. I fan disperati

DALLA STESSA SEZIONE

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico - come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate - favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete devono ridurre il consumo di questi alimenti, **preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali**, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine, anche se non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico. «Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2», afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio.

Hanno partecipato alla ricerca **160 persone in sovrappeso**, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e Stati Uniti. A loro è stata assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi. «Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico», riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.

Questo risultato è stato confermato dalla misurazione in continuo della



Il Parco Verde di Caivano non si arrende, don Maurizio: Vogliamo qualcosa di concreto

di Rosaria Rocca



Anziana ferita con un'arma da taglio portata in ospedale nel Napoletano



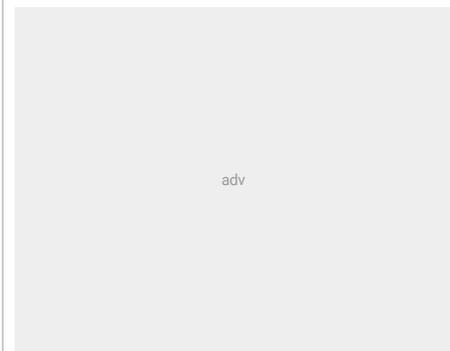
Napoli, continua lo sciopero dei tassisti: piazza Plebiscito occupata da 500 taxi



Napoli, potenziato il servizio Anm: «Più Alibus per limitare i danni dei tassisti»



Napoli, sequestrati in aeroporto 74 telefonini nascosti nelle confezioni di biscotti

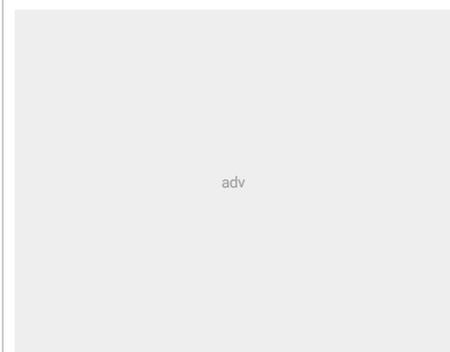


adv

VIDEO PIU VISTO



Tik Tok, Chanel Totti disattiva l'account: cosa è successo?



adv

MoltoFood

glicemia in condizioni di vita normale, effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. «Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutate con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi», commenta Gabriele Riccardi della **Federico II**, coautore dello studio.

«I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione», conclude Giacco.

Ultimo aggiornamento: 11:48
 © RIPRODUZIONE RISERVATA

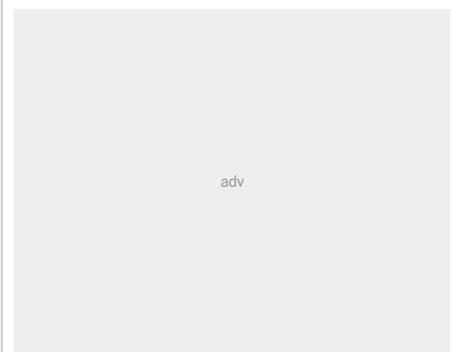


Polpettone alla genovese: la ricetta di uno squisito secondo vegetariano

GUIDA ALLO SHOPPING



E' arrivato Amazon Prime Day 2022: scopri tutte le offerte con sconti fino al 60%



Cerca il tuo immobile all'asta

Regione

Provincia

Fascia di prezzo

Data

INVIA

LE PIÙ CONDIVISE

Home > News > Ricerca/ Cnr di Avellino e Università Federico II: frutta, verdura e riso...



Ricerca/ Cnr di Avellino e Università Federico II: frutta, verdura e riso per prevenire il diabete

By il Mondo di Suk - 12 Luglio 2022  59  0
 Condividi su Facebook

 Condividi il Tweet su Twitter



La dieta mediterranea fa bene alla salute. Lo conferma un recente studio condotto dai ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Cnr di Avellino e dell'Università Federico II di Napoli: dimostra che una dieta con un basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete 2,. La ricerca è pubblicata su Nutrients.

Spiega Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca: «Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia».

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico – come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate – favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete

SEGUICI

			
4,058 Fans	282 Followers	716 Followers	11 Iscritti

METEO

NAPOLI

Cielo Sereno 

 24.2 °C  25.2°
 23.1°

 77%  1.5kmh  0%

MER	GIO	VEN	SAB	DOM
30°	30°	29°	29°	31°

tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA.

A esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi.

Il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. «La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico», conclude Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.

I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici. Obiettivo: interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una precisa nutrizione.

Foto di *Isabella Dornbrach* da *Pixabay*

TAGS Cnr di Avellino [dieta mediterranea](#) [fibre](#) [legumi](#) [Università Federico II](#)

CONDIVIDI



Tweet

Articoli precedenti

Campania Teatro Festival/ Charlotte (Ramplng) e Shakespeare: un amore tiepido. Ma Auteuil affascina, mentre Capodimonte si accende di magia

Prossimo articolo

Santa Maria Capua Vetere/ Recuperate dai carabinieri, tornano al museo archeologico le sculture dell'imperatore Settimio Severo e del divino Dionisio



il Mondo di Suk

ARTICOLI CORRELATI

ALTRO DALL'AUTORE



News

Santa Maria Capua Vetere/ Recuperate dai carabinieri, tornano al museo archeologico le sculture dell'imperatore Settimio Severo e del divino Dionisio



News

Teatro San Carlo/Oper Mind: tanto Verdi, Puccini e Donizetti per la prossima stagione. Il ritorno di Emma Dante e Fedran Ozpetek



News

Villa Pignatelli/"Doppio sogno": torna la rassegna di Galleria Toledo tra musica e film d'autore

- Pubblicità -



ARTICOLI PIÙ LETTI

Filiberto, protagonista del Novecento

Uncategorized il Mondo di Suk - 21 Gennaio 2013 0

Il corniciaio che adotta gli artisti

Sguardo Roberta Del Vaglio - 6 Giugno 2011 0

Il libro/Raffaele Messina entra nella bottega di Caravaggio e racconta la sensibilità di un...

Inchiostro Jessica Muca - 7 Ottobre 2019 0

Così le donne costruiscono a Napoli una rete virtuosa tra presente e futuro

Pensiero Martina Carotenuto - 3 Marzo 2017 0

Palazzo Cavalcanti diventa casa del cinema con la Bronx film

News il Mondo di Suk - 23 Settembre 2017 0

CATEGORIE PIÙ UTILIZZATE

Sguardo	5185
News	3457
Pensiero	1593
Inchiostro	1339
Racconto	260



SEGUICI SU:



ENDOCRINOLOGIA / NUTRIZIONE / RICERCA



ARTICOLO PRECEDENTE

Tumore colon-retto: scoperta
associazione tra microbiota intestinale e
patrimonio genetico

Diabete di tipo 2, una dieta a basso indice glicemico può prevenire la malattia. Lo rivela uno studio

DI [INSALUTENEWS.IT](#) · 12 LUGLIO 2022

*Un recente studio condotto dai ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Cnr di Avellino e dell'Università Federico II di Napoli, dimostra che una dieta con un basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2. La ricerca è pubblicata su *Nutrients**

Roma, 12 luglio 2022 – Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su *Nutrients*, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze



dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato

L'EDITORIALE



Sogni a non finire... oltre l'ineffabile ostacolo
di Nicoletta Cocco



SESSUOLOGIA



Incompatibilità sessuale: ecco i segnali a cui prestare attenzione
di Marco Rossi

COMUNICATI STAMPA



Covid, nasce il Comitato tecnico scientifico europeo. Regimenti: "Contribuirà al rinnovo della sanità e a prepararla a nuove crisi"

11 LUG, 2022



Covid, Nursing Up: "Picco di contagi tra i sanitari. Veneto, Emilia-Romagna e Campania al collasso per mancanza di personale"

11 LUG, 2022

dalla dieta.

"Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia", afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca.

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico – come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate – favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

"Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia", afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio.

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi.

"Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico", riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.



Vaiolo delle scimmie, secondo caso accertato in Liguria. Bassetti: "Infezione endemica con cui è necessario convivere"

9 LUG, 2022



Covid, aumentano i contagi: 54 pazienti ricoverati e 153 professionisti positivi all'Aou Senese

8 LUG, 2022



Covid, SMI: "Vergognosa assenza del Governo. Pronti a nuovo sciopero se non si cambia rotta"

8 LUG, 2022



Italia di nuovo in emergenza sanitaria, Giuliano (Ugl): "La politica è riuscita a generare una confusione totale"

8 LUG, 2022



Covid, Sottosegretario Salute Costa: "Ottobre apocalittico è fake news. Prudenza sì, paura no"

8 LUG, 2022

Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio.

"Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutate con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi" commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio.

"I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", conclude Giacco.



Condividi la notizia con i tuoi amici



[Torna alla home page](#)

▣ [Salva come PDF](#)

Tag: [CNR](#) [diabete](#) [glicemia](#) [indice glicemico](#) [Università Federico II](#)

Le informazioni presenti nel sito devono servire a migliorare, e non a sostituire, il rapporto medico-paziente. In nessun caso sostituiscono la consulenza medica specialistica. Ricordiamo a tutti i pazienti visitatori che in caso di disturbi e/o malattie è sempre necessario rivolgersi al proprio medico di base o allo specialista.

👍 POTREBBE ANCHE INTERESSARTI...



Scoperto un nuovo meccanismo implicato nella patogenesi della Sclerosi Multipla

1 APR, 2016

Neoplasie ematologiche: terapie cellulari avanzate la nuova frontiera per patologie ad oggi incurabili

17 DIC, 2019

Rettocolite ulcerosa, dimostrata l'efficacia di un farmaco innovativo. Studio clinico NEJM

5 OTT, 2021

Questo sito utilizza cookie di Google per erogare i propri servizi e per analizzare il traffico. Il tuo indirizzo IP e il tuo user agent sono condivisi con Google, unitamente alle metriche sulle prestazioni e sulla sicurezza, per garantire la qualità del servizio, generare statistiche di utilizzo e rilevare e contrastare eventuali abusi.

[ULTERIORI INFORMAZIONI](#) [OK](#)



Blog di informazione e archivio del portale <http://www.laboratoriopoliziademocratica.it>. Inizio pubblicazione del blog: dal 22 agosto 2010 Notizie flash dall'Italia e dal mondo. Tutte le immagini presenti nel blog vengono prelevate da google o da altri blog

GIORDANO BRUNO



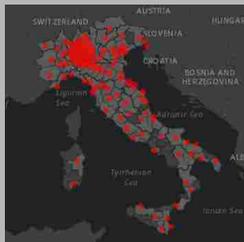
Mai pensiero fu più chiaro e calzante, al nostro attuale sistema Costituzionale e parlamentare, del grandissimo filosofo, scrittore e frate domenicano Giordano Bruno

IL GRANDE PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA SANDRO PERTINI



Unico e grandissimo Presidente della Repubblica Sandro Pertini.

COVID ITALIA MAPPA CONTAGI IN TEMPO REALE



COVID MONDIALE MAPPA CONTAGI IN TEMPO REALE

MARTEDÌ 12 LUGLIO 2022

Salute: cibi a basso indice glicemico prevengono il diabete

MARTEDÌ 12 LUGLIO 2022 16.44.41

Salute: cibi a basso indice glicemico prevengono il diabete =

Salute: cibi a basso indice glicemico prevengono il diabete = (AGI) - Roma, 12 lug. - Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su Nutrients, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unita' diabete, nutrizione e metabolismo dell'Universita' Federico II di Napoli e le Universita' di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta. (AGI)Noc (Segue) 121644 LUG 22 NNNN

MARTEDÌ 12 LUGLIO 2022 16.44.50

Salute: cibi a basso indice glicemico prevengono il diabete (2)=

Salute: cibi a basso indice glicemico prevengono il diabete (2)= (AGI) - Roma, 12 lug. - "Il principale presupposto di questo studio - afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca - e' rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto puo' essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia". Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico - come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate - favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non e' mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico. (AGI)Noc (Segue) 121644 LUG 22 NNNN

MARTEDÌ 12 LUGLIO 2022 16.44.53

Salute: cibi a basso indice glicemico prevengono il diabete (3)=

Salute: cibi a basso indice glicemico prevengono il diabete (3)= (AGI) - Roma, 12 lug. - "Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non e' noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia", afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio. Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. "Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico - riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Universita' Federico II e coautrice dello studio - venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice

SITI WEB PROGETTATI SU MISURA PER VOI



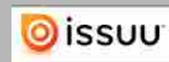
Per tutti gli utenti regolarmente registrati sul portale Laboratorio di Polizia Democratica uno sconto del 10% sul preventivo finale per la realizzazione del vostro sito web.

QUESTO SPAZIO POTREBBE ESSERE TUO CHIEDICI COME FARE.



La tua azienda, la tua attività, i tuoi prodotti nei nostri portali internet in testa ai maggiori motori di ricerca, per informazioni: info@laboratoriopoliziademocratica.org oppure tramite fax - 06.233200886

OLTRE 4MILA PUBBLICAZIONI DI LIBERA CONSULTAZIONE



POST PIÙ POPOLARI

[ONCOLOGIA, ONDA: IL TUMORE ALLA PROSTATA È ANCHE "QUESTIONE DA DONNE"](#)

[Corte Costituzionale 2022-Forze Armate-Questioni di legittimità costituzionale](#)



glicemico. La differenza piu' marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico". (AGI)Noc (Segue) 121644 LUG 22 NNNN

Pubblicato da Blog laboratorio polizia democratica a 16:45



Nessun commento:

[Posta un commento](#)

RUSSIA: S&P.
SETTORE SERVIZI IN
RIPRESA A GIUGNO =

**COVID: INFERMIERI,
'SU QUARTA DOSE E
OBBLIGO ASPETTIAMO
INDICAZIONI
MINISTERO** =

FULMINI IN TEMPO REALE



[Post più recente](#)

[Home page](#)

[Post più vecchio](#)

Iscriviti a: [Commenti sul post \(Atom\)](#)

GIOVEDÌ 07 LUGLIO
2022 15.10.07 **FLASH
-COVID: EMA,
'SECONDO BOOSTER
RACCOMANDABILE A
OVER 60 E FRAGILI DI
OGNI ETA'- FLASH** =
ADN0864 7 EST 0 ADN
EST NAZ **FLASH -
COVID: EMA,
'SECONDO BOOSTER
RACCOMANDABILE A
OVER 60 E FRAGILI DI
OGNI ETA'- FLASH** =
(Opa/Adnkronos Salute)
ISSN 2465 - 1222 07-
LUG-22 15:10 NNNN

GIOVEDÌ 07 LUGLIO
2022 15.10.07 **FLASH
-COVID: EMA,
'SECONDO BOOSTER
RACCOMANDABILE A
OVER 60 E FRAGILI DI
OGNI ETA...

= Covid: Iss, in aumento
reinfezioni, +10,8%
ultima settimana =

Scienza: da satelliti foto
isole calore a Milano,
Parigi e Praga

Vigile donna aggredita e
schiaffeggiata per multa,
indagini =

ESTATE: ISS
'ANNEGAMENTI
PROBLEMA
DRAMMATICO', IN
OPUSCOLO
PREVENZIONE BIMBI =

INFLUENZA:
CIRCOLARE
MINISTERO, ECCO
GRUPPI DA
VACCINARE, 95%
COPERTURA IDEALE
(2) =

UN SOSTEGNO PER
CONTINUARE AD
INFORMARE



Ogni giorno
www.laboratoriopoliziade
mocratica.it mette a
disposizione dei propri
lettori informazione e
contenuti, nel 90% dei
casi, gratuiti. Vogliamo
continuare a farlo, e a
farlo sempre meglio. Se
ritieni il nostro lavoro
utile o semplicemente

EVENTI SISMOLOGICI IN
DIRETTA



SENTENZE, LEGGI,
CIRCOLARI, DOCUMENTI E
TANTO ALTRO ANCORA



Con una donazione di 0,06
centesimi di euro al giorno
potrai consultare documenti e
sentenze per un intero anno
solare. Contattaci per sapere
come fare

OROLOGIO



Embed

L'ora in Roma: 17:20:30
martedì 12 luglio 2022,
settimana 28
Alba: 05:46 Tramonto: 20:46
Durata del giorno: 15h 0m

NEWS



martedì, Luglio 12, 2022 News: Tutto quello che c'è da sapere sui bong



larampa

Elettronicaidea MATERIALE ELETTRICO - SHOWROOM
ILLUMINAZIONE - AUTOMAZIONE - SICUREZZA
Via California n.14 - Trentola Ducenta (CE) | 0818145465 - 3398764414

UNION
gas e luce

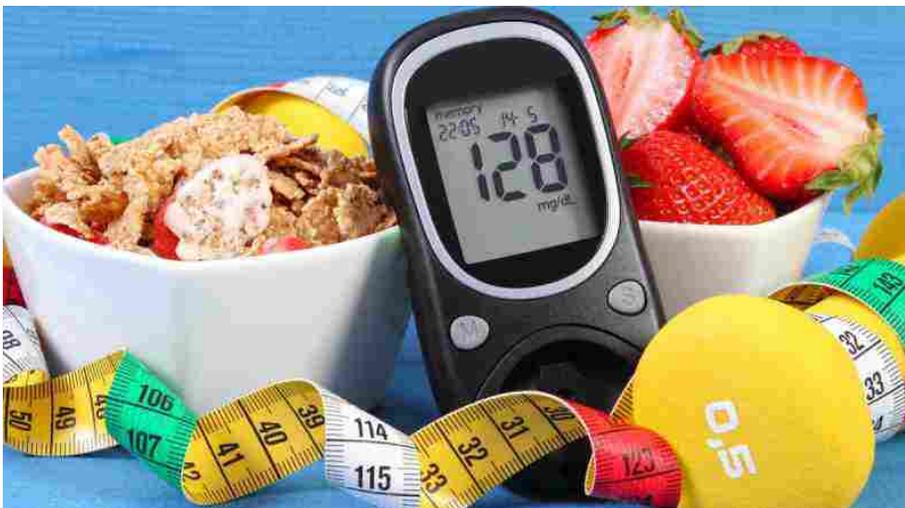
L'Unione, la forza
della nostra **Energia**



DE CRISTOFARO ASSOCIATI ●●○

Pubblicità? SPAZIO DISPONIBILE
347 076 7658 marketing@larampa.it

- ATTUALITÀ ▾
- AVERSA ▾
- CAMPANIA ▾
- CRONACA
- MONDO ▾
- SPORT ▾
- SEGNALAZIONE CITTADINO
- COMUNICATI
- WEB TV ▾



Italia Salute & Benessere

Dieta a basso indice glicemico può prevenire diabete 2

12/07/2022 Redazione diabete 2, dieta, glicemia

Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su *Nutrients*, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia).

DE CRISTOFARO ASSOCIATI



Design

Community

Architecture

DCA

decristofaroassociati.com

AMPLIAMO IL NOSTRO ORGANICO

SONO APERTE LE SELEZIONI PER:

Contattaci al:

☎ 081 503 84 47 - 081 502 03 13

📞 349 68 31 439

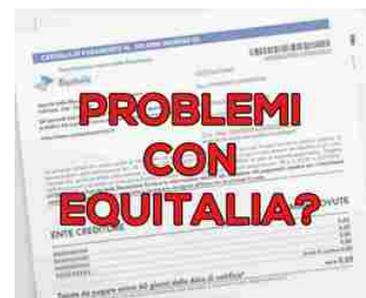


Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.

“Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia”, afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca.

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

“Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di



TERAPIA MINI-INVASIVA DELLA PARODONTITE CON MICROSCOPIO E LASER



questa malattia", afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio. Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA.

Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi.

"Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico", riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.

Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. "Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutate con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi" commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio.

"I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", conclude Giacco.

(Red/ Dire)



Condividi:



Correlati



Diabete, arriva in Italia il monitoraggio in tempo reale della glicemia

29/06/2022



Allarme obesità infantile: quasi un bambino italiano su dieci ne è affetto

21/05/2022



(VIDEO) In Italia 4 milioni di persone soffrono di diabete

11/07/2022
In "Attualità"



Publicità?

Prenota questo spazio

347 076 7658

marketing@larampa.it

UNION
gas e luce

L'Unione,
la forza
della nostra
Energia





12 luglio 2022

Comunicato stampa

Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete

Fonte: CNR-ISA



Kati Neudert/FoodCollection via AGF

Un recente studio condotto dai ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Cnr di Avellino e dell'Università Federico II di Napoli, dimostra che una dieta con un basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2. La ricerca è pubblicata su "Nutrients"

In questo articolo parliamo di:**ALIMENTAZIONE** **MEDICINA**

Ogni venerdì, nella tua casella di posta elettronica, segnalazioni e anticipazioni dal sito e dalle nostre iniziative editoriali

Cerca

[News](#) [Meteo in diretta](#) [Previsioni Meteo](#) [Geo-Vulcanologia](#) [Astronomia](#) [Archeologia](#) [Tecnologia](#)[CLIMA](#) [GEOGRAFIA](#) [DEMOGRAFIA](#) [VIAGGI E TURISMO](#) [I METEO FILM](#) [STORIA](#) [COVID-19](#)

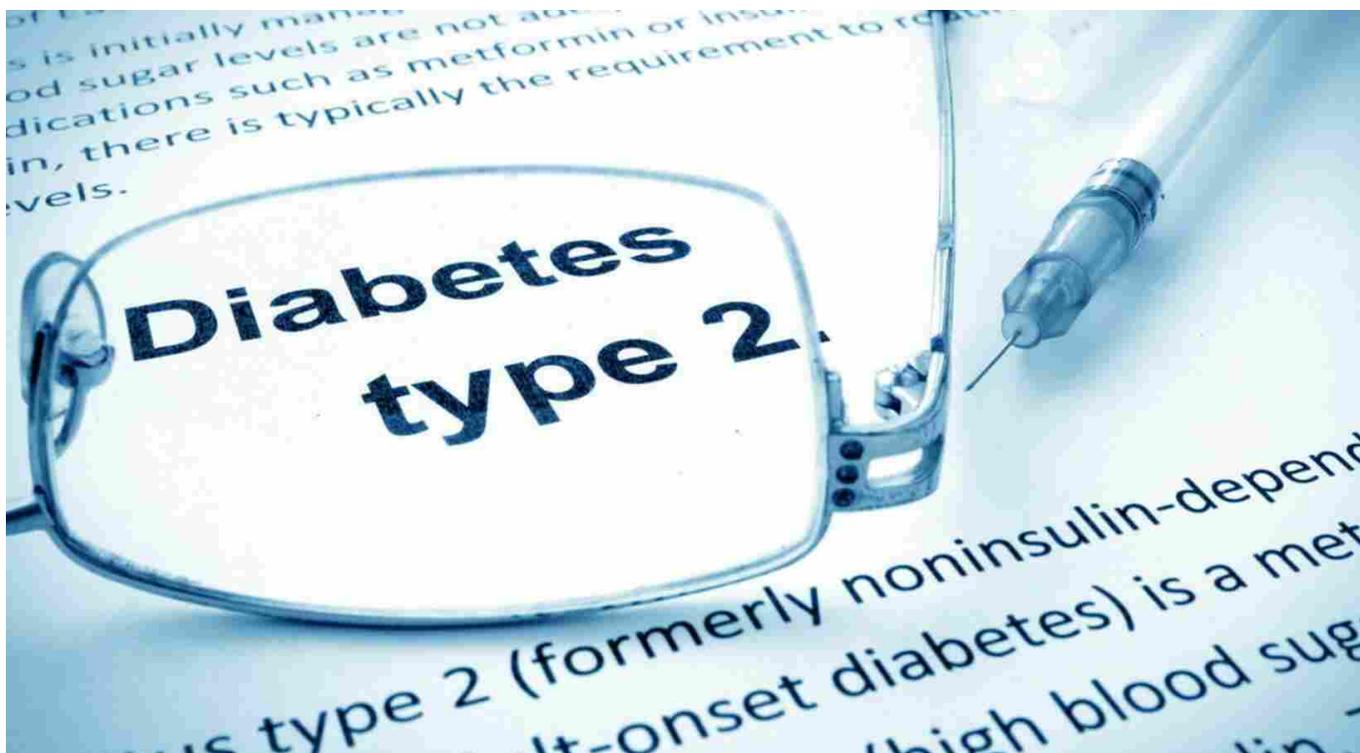
MEDICINA & SALUTE



Gli alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete

Un recente studio dimostra che una dieta con un basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2

di Filomena Fotia 12 lug 2022 | 09:07



Una **dieta con basso indice glicemico** potrebbe prevenire il **diabete di tipo 2**. Questo il risultato dello studio **MEDGI-Carb**, pubblicato su **Nutrients**, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del

Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.

"Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia", afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca.

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico - come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate - favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

"Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia", afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio.

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. *"Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico",* riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.

Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della **glicemia** in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. *"Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutite con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi"* commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio.

"I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", conclude Giacco.

martedì, Luglio 12, 2022

NapoliTime.it

You are here Home > Salute >

Salute: Alimenti A Basso Indice Glicemico Prevengono Il Diabete

Salute

0

Lo dimostra un recente studio dell'Università e del CNR di Avellino Federico II di Napoli pubblicato su Nutrients

Un recente studio condotto dai ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Cnr di Avellino e dell'Università Federico II di Napoli, dimostra che una dieta con un basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2. La ricerca è pubblicata su Nutrients.

Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su Nutrients, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.

"Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia", afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca.

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico – come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate – favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

CERCA

Search Content...

USERS VIEW

- Francesca** su 1° Maggio al Real Orto Botanico per "Planta, il giardino e non solo"
- Anastasia MARANO** su Progetto Ido-Miur: minori plusdotati, su 704 bambini individuati in 40 scuole il 50% è ad Alto Potenziale
- Giuseppe Cuoco** su "Me pare Ernesto a Furia", quando l'ironia di un popolo fa storia
- CECILIA MARTINELLI** su Berardi (FI) ci riprova a dar voce alle istanze dei Precari di Terza Fascia
- Bartolo** su Petizione, i precari si rivolgono al Parlamento Europeo: "riconoscere il valore dell'esperienza maturata"

POPULAR CATEGORIES

Arte e Cultura	(1.051)
Associazioni & Cultura	(71)
Bacheca	(45)
Basket	(19)
Calcio	(1.079)
Cinema	(187)
Coffee Break	(35)
Concorso Fotografico 2012	(8)
Concorso Fotografico 2013	(5)
Cronaca	(4.686)
Dillo a NapoliTime	(45)
Diritto & Rovescio	(32)
Economia	(439)
Editoriali	(45)
Eventi	(1.645)
Fashion and Trends	(1)
Fashion e Moda	(47)
Foreigners	(13)
I Sondaggi di NT	(4)

"Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia", afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio.

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. "Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico", riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.

Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. "Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutate con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi" commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio.

"I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", conclude Giacco.

Condividi:**Mi piace:**

Caricamento...

Tagged alimentazione alimenti CNR diabete Federico II glicemia medicina ricerca

Università

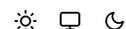
[← Convegno, Mezzogiorno E Ingegneria Elett...](#)**Lascia un commento**

Name *

Email Address *

Comment *

Idee in Corto	(28)
Lettere alla Redazione	(71)
Mondo	(126)
Musica	(502)
Napoli è	(2)
NapoliTime Magazine	(5)
NapoliTime Music Contest	(2)
Pallanuoto	(6)
Passion Time	(43)
Personaggi	(92)
Pillole di Calcio	(209)
Politica	(2.295)
PrecariaMente	(13)
Premio Letterario NapoliTime	(111)
Racconta Napoli	(54)
Salute	(458)
Scuola e Università	(448)
Sport	(331)
Sullo Scaffale	(74)
Te lo Comunico	(134)
Tempi Digitali	(146)
Territorio	(550)
Turismo	(454)
Tutti a Tavola	(63)
Twitter Time	(16)
VentiRighe	(204)
Vignette	(74)
WebTV	(9)

Martedì, 12 Luglio 2022  Sereni Accedi

ALIMENTAZIONE

Quali sono gli alimenti a basso indice glicemico che prevencono il diabete

Un recente studio, condotto dai ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Cnr di Avellino e dell'Università Federico II di Napoli, ha dimostrato che una dieta con un basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2 in tutti i soggetti

Redazione

12 luglio 2022 11:24



Diabete (foto Pixabay)

Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su *Nutrients*, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta. "Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia", afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca.

Le ricerche precedenti

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico - come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate -

favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico. "Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia", afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio.

LEGGI ANCHE

[Cento anni di insulina: la storia del diabete e degli strumenti che hanno rivoluzionato la cura del paziente](#)

Lo studio

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. "Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico", riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio. Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio.

Oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete

"Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutate con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi" commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio. "I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", conclude Giacco.

© Riproduzione riservata

Si parla di [diabete](#), [glicemia](#)

Sullo stesso argomento

ALIMENTAZIONE

[Cento anni di insulina: la storia del diabete e degli strumenti che hanno rivoluzionato la cura del paziente](#)

ALIMENTAZIONE

[Corretta alimentazione e attività fisica per prevenire il diabete: esperti a confronto a Napoli](#)

I più letti

1. [ALIMENTAZIONE](#)
Dieta e attività ormonale, cosa mangiare per frenare l'appetito e non ingrassare

[ALIMENTAZIONE](#)



Ricerca nel sito

Iscriviti alla newsletter

ALIMENTAZIONE AMBIENTE BELLEZZA CARDIOLOGIA CHIRURGIA DERMATOLOGIA DIABETOLOGIA ENDOCRINOLOGIA FARMACEUTICA FARMACOLOGIA
FITNESS GASTROENTEROLOGIA GENETICA GERIATRIA GINECOLOGIA HEALTH U.S. INFERMIERISTICA INTER MALATTIE INFETTIVE MALATTIE RARE
MALATTIE RESPIRATORIE MILAN NEUROLOGIA NEWS OCULISTICA ODONTOIATRIA ONCOLOGIA ORTOPEDIA OTORINO PEDIATRIA PODCAST POLITICA
SANITARIA PSICOLOGIA REUMATOLOGIA RICERCA ROMA SCLEROSI MULTIPLA SENZA CATEGORIA SESSUALITÀ - COPPIA SPORT - CALCIO SPORT
SVIZZERA UROLOGIA VETERINARIA VIDEO WEBLOG WEB/TECNOLOGIA

ULTIMI TWEET • 12-7-2022 - @salutedomani Tumore Ovarico. Manteniamoci informate! Da donna a donna <https://t.co/oomPeWIhwM>

Ricerca, alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete

📍 - Alimentazione - Diabetologia - Ricerca

🕒 12-07-2022 🗨️ 0 Commenti



Notizie Svizzera News in Inglese



Aiuti finanziari COVID-19 per lo sport, misure di rilancio nel 2022 in Svizzera



11.000 interruzioni di gravidanza in Svizzera nel 2021



Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su *Nutrients*, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.

"Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia", afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca. Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico - come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate - favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

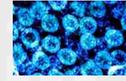
"Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia", afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio. Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. "Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come



Covid, 3 studi medici di base su 5 impegnati nella campagna di vaccinazione in Svizzera



Covid Svizzera, in autunno vaccinazione gratuita ma solo se raccomandata. Niente booster per i bambini



Covid, aumentano le infezioni ma nessun sovraccarico del Sistema Sanitario in Svizzera

TUTTE LE NEWS AGGIORNATE SUL CORONAVIRUS COVID-19



LE NOTIZIE DAL CONGRESSO DI ONCOLOGIA 2022



ISCRIVITI AL CANALE GRATUITO

t.me/salutedomani



trusted Journalist

Trovi Salute domani anche su:



Podcast

avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico", riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio. Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio.

"Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutite con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi" commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio. "I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", conclude Giacco.



Commenta questo articolo:

Inserisci qui il testo...

Nome

Il tuo indirizzo email*

Il tuo sito web

Enter

*

Il tuo indirizzo email non sarà visibile agli altri utenti.

Il commento sarà pubblicato solo previa approvazione del webmaster.

Galleria news



Ricerca, alimenti a ...

12-07-2022

In [Alimentazione](#)



Ambiente, alti costi ...

28-06-2022

In [Ambiente](#)



Con il registro nazi ...

13-06-2022

In [Bellezza](#)



GISE. FINITA EMERGEN ...

07-07-2022

In [Cardiologia](#)



GISE. FINITA EMERGEN ...

07-07-2022

In [Chirurgia](#)

Galleria video



Salute H24

NOTIZIE IN ANTEPRIMA E SEMPRE GRATIS

« Covid, immunità naturale superiore a quella da vaccino | Principale

12/07/2022

Ricerca, alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete



Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su *Nutrients*, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.

“Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia”, afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca. Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico - come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate - favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte

FREE NEWSLETTER



[Iscriviti a questo sito \(XML\)](#)

Your email address:

[Get email updates](#)

Powered by [FeedBlitz](#)



[Subscribe in a reader](#)

alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

"Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia", afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio. Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. "Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico", riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio. Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio.

"Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutate con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi" commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio. "I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", conclude Giacco.

Scritto alle 19:29 nella [alimentazione](#), [DIABETOLOGIA](#), [ricerca](#) | [Permalink](#)

Tag: [cnr](#), [diabete](#), [giacca](#), [insulina](#), [nutriente](#), [ricerca](#), [ricerca](#)

Condividi il blog con i tuoi amici



ISCRIVITI AL CANALE GRATUITO
t.me/salutedomani

teraputic...

Commenti

Comment below or sign in with [Typepad](#) [Facebook](#) [Twitter](#) and [more...](#)

Ascolta il Podcast.
Abbonati! è gratis

12 Luglio 2022 **Ultimo:** [Disinformazione e media: le ultime rilevazioni di Eurobarometro.](#)

sardegna^{gol}



POLITICA

EUROPA

SARDEGNA

CULTURA

SPORT

ERASMUS+

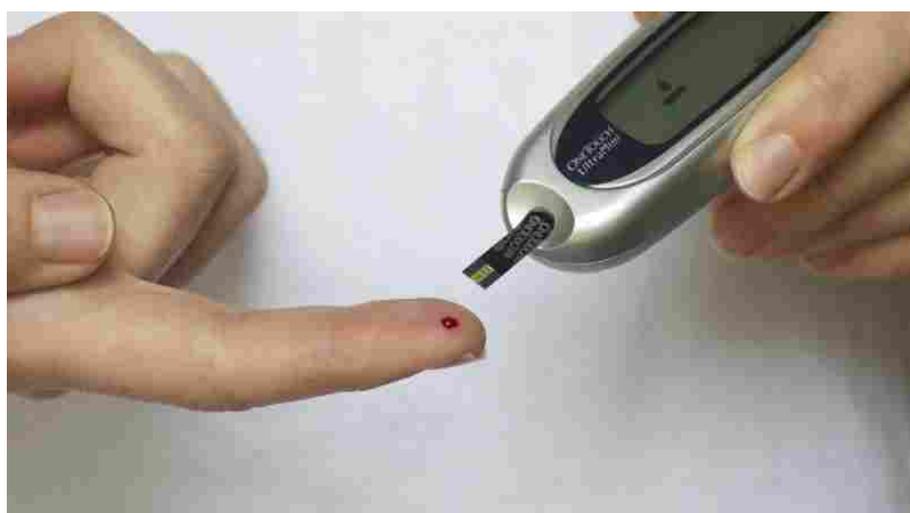
VIDEO

CONTATTI

POLICY PRIVACY



INFO COOKIES



CASMI

Comitato delle Associazioni Sarde per la
Mobilità Internazionale

Sardegna

Cnr: “Gli alimenti a basso indice glicemico potrebbero prevenire il diabete”.

🕒 12 Luglio 2022 👤 Redazione 🏷️ diabete, tipo 2

Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su *Nutrients*, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino, in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia).

In particolare, il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta: “Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia”, afferma Rosalba Giacco, ricercatrice e

responsabile del progetto di ricerca.

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico – come il pane bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate – favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

LEGGI ANCHE: [Super green pass, le nuove regole per musei, cinema e teatri.](#)

“Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia”, afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio.

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi.

LEGGI ANCHE: [Comprano online la “droga dello stupro”, due arresti a Cagliari.](#)

“Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico”, riferisce Giuseppina

Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.

Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. "Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutite con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi" commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio.

LEGGI ANCHE: [Accordo Istruzione-Agenzia Spaziale Europea per l'utilizzo delle tecnologie spaziali per l'innovazione nella scuola.](#)

"I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", conclude Giacco.

foto TesaPhotography da pixabay.com

[← 1,8 miliardi di euro per le tecnologie pulite. Nessun progetto italiano.](#)

[Idonei Laore, Satta: "Impegno a scorrere fino all'esaurimento graduatoria". →](#)

 Potrebbe anche interessarti

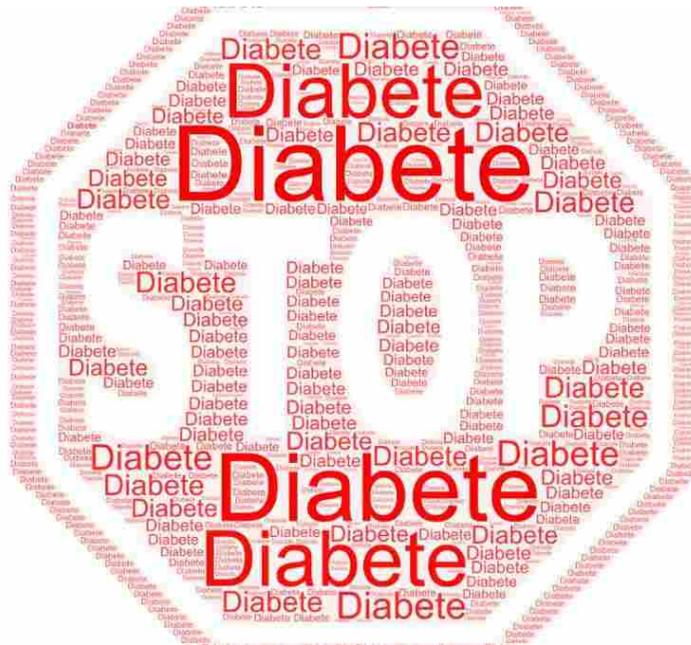


Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete

da nicoletta | Lug 12, 2022 | Quotidiano della Salute | 0 commenti

 Cerca

0
SHARES



Un recente studio dimostra che una dieta con un basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2. Questo è quanto emerso dallo studio del MEDGI-Carb, e condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta. "Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia", afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca. (...) Lo studio è stato pubblicato su *Nutrients*.

(Fonte Ufficio stampa CNR)





Alimenti a basso indice glicemico prevengono il diabete

Redazione 12 Luglio 2022 Ricerca e università

Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2.

Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su "Nutrients", condotto

da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio

nazionale delle ricerche di Avellino in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo

dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue e Chalmers. Il gruppo di ricerca ha

valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse

influenzato dalla dieta.

"Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia", afferma **Rosalba Giacco**, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Istituto di Avellino e responsabile del progetto di ricerca.

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

"Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia", afferma **Marilena Vitale**, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio.

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. "Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si

Search

Archivio articoli



Gli articoli dei nostri esperti



Peste suina. Lettera aperta

Attualità

Medicilio e Ospedale San Raffaele siglano una partnership per offrire i...
12 Luglio 2022

Il progetto UILDM "Diritto all'eleganza" arriva alla Torino...
11 Luglio 2022

Fiere ed eventi

Lombardia all'avanguardia nella tracciabilità del farmaco. ... nelle RSA
6 Luglio 2022

Epatite Pediatrica. 920 casi nel mondo in 33 Paesi e anche in Italia... dell'arte
28 Giugno 2022

Comunicazione e prevenzione

ALCASE Italia ODV traduce in italiano il

registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico", riferisce **Giuseppina Costabile**, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.

Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. "Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutite con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi" commenta **Gabriele Riccardi** della Federico II, coautore dello studio.

"I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", conclude Giacco.

Articoli correlati:

1. [Scoperto biomarker spia dei primi danni da iperglicemia](#)
2. [Giornata Nazionale della Colazione: un evento speciale per gli ospiti di Villaggio Amico e i consigli della nutrizionista](#)
3. [Tumore del colon retto: il consumo di pesce in scatola riduce di oltre il 30% il rischio di insorgenza](#)
4. [Insulina glargine 300 raggiunge l'obiettivo primario dello studio InRangein cui era valutato "testa a testa" con insulina degludec](#)
5. [In Calabria il primo studio sulla longevità con università italiane e americane](#)

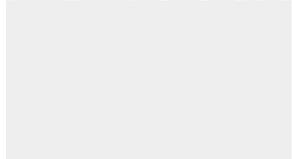
Condividi      

Post Views: 13

alimnti, diabete, glicemia

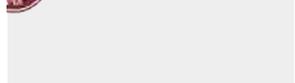
Related Posts

dexcom



DexCom e Roche collaborano per la distribuzione del sistema di monitoraggio continuo del

SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA



Una nuova opzione terapeutica combatte efficacemente le complicanze cardiache e



Medtronic introduce il nuovo sistema di Smart CGM Guardian 4 System

« ALCASE Italia ODV traduce in italiano il libro "NAVIGATING LUNG CANCER" »

Philips presenta i più recenti sistemi intelligenti MR basati su software basati su intelligenza artificiale all'ECR 2022 »

libro "NAVIGATING LUNG CANCER"

12 Luglio 2022

Federica Pellegrini ambassador d'eccezione per "Proteggi... Polmoni"

12 Luglio 2022

Terza Età

Badante vs. Rsa: il 60% delle famiglie preferisce l'assistenza in casa

7 Luglio 2022

Nasce UAF: la startup che combatte la solitudine degli anziani

9 Giugno 2022

In libreria

"I principi scientifici della dieta perfetta"

7 Luglio 2022

"La supplico mi salvi": l'ultimo libro del ... rapporto tra medico e paziente

2 Luglio 2022

News dal mondo della tecnologia

A maggio vendite al dettaglio in aumento

Nikon è partner ufficiale del torneo di golf "The 150th Open"

Ericsson, Qualcomm e Thales porteranno il 5G nello spazio

 **Guarda i video di Tecnomedicina**

Tecnomedicina 2.0



Dal 21 Giugno 2022 Teleischia è passata al canale 81 del digitale terrestre

81 Teleischia

Vi invitiamo ad effettuare la risintonizzazione dei canali tv

27.4 °C Comune di Ischia

Adnkronos

Cronaca

Cultura

Eventi

Politica

Sport

Video

Privacy Policy

f t i y r

81 Teleischia
tv streaming web social

Home > Attualità

> NAPOLI. FEDERICO II, ALIMENTI A BASSO INDICE GLICEMICO PREVENGONO IL DIABETE LO AFFERMA UNO STUDIO

Attualità Cronaca News

NAPOLI. FEDERICO II, ALIMENTI A BASSO INDICE GLICEMICO PREVENGONO IL DIABETE LO AFFERMA UNO STUDIO

Da Redazione - 12 Luglio 2022 0

CONDIVIDI

0



Un recente studio condotto dai ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Cnr di Avellino e dell'Università Federico II di Napoli, dimostra che una dieta con un basso indice glicemico potrebbe contribuire a prevenire il diabete di tipo 2. La ricerca è pubblicata su Nutrients

Una dieta con basso indice glicemico potrebbe prevenire il diabete di tipo 2. Questo il risultato dello studio MEDGI-Carb, pubblicato su Nutrients, condotto da ricercatori dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) in collaborazione con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia). Il gruppo di ricerca ha valutato come il profilo glicemico giornaliero di individui in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta.

"Il principale presupposto di questo studio è rappresentato dalla consapevolezza che abbassare la glicemia dopo il pasto può essere una strategia efficace per ridurre l'incidenza del diabete; infatti, l'aumento della glicemia postprandiale rappresenta l'inizio del processo che porta allo sviluppo della malattia", afferma Rosalba Giacco, ricercatrice nell'Area di nutrizione umana e metabolismo presso il Cnr-Isa di Avellino e responsabile del progetto di ricerca.

Precedenti studi hanno dimostrato che alimenti ad alto indice glicemico – come il pane

DIRETTA TV

partnership adnkronos

f FACEBOOK

LIKE

t TWITTER

FOLLOW

i INSTAGRAM

FOLLOW

y YOUTUBE

SUBSCRIBE

ULTIMI VIDEO



VIVARA.CARANNAN TE: "UN MUSEO DEDICATO ALLE ROTTE MIGRATORIE VALORIZZA L'ISOLA" (SERVIZIO TV)

12 Luglio 2022
0

ISCHIA. CENTRO ANTIVIOLENZA "NON DA SOLA", COMUNI UNITI PER AIUTARE E PREVENIRE (SERVIZIO TV)

12 Luglio 2022
0

CALCIO A 5. VIRTUS LIBERA ISOLA D'ISCHIA: ECCO IL NUOVO ORGANIGRAMMA SOCIETARIO

12 Luglio 2022
0

bianco, il riso, la polenta, la pizza e le patate – favoriscono l'aumento della glicemia. Pertanto, le persone con diabete per mantenere sotto controllo la glicemia dopo il pasto devono ridurre il consumo di questi alimenti, preferendo non solo quelli ricchi in fibre, come legumi, frutta, verdura e cereali integrali, ma anche quelli con un basso indice glicemico, come la pasta, il riso parboiled, le piadine. Tuttavia, non è mai stato appurato se anche per le persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, possano essere utili scelte alimentari che tengano conto dell'indice glicemico.

"Sappiamo da precedenti ricerche che la dieta mediterranea riduce il rischio di diabete tipo 2; tuttavia, anche se essa si caratterizza per un uso preferenziale di alimenti a basso indice glicemico, non è noto se la scelta di questi alimenti abbia un ruolo nella prevenzione di questa malattia", afferma Marilena Vitale, ricercatrice della Federico II e coautrice dello studio.

Hanno partecipato alla ricerca 160 persone in sovrappeso, a rischio di sviluppare il diabete, reclutate nei tre centri universitari in Italia, Svezia e USA. Ad esse veniva assegnata in modo casuale una dieta con alimenti a base di cereali con diverso indice glicemico per un periodo di tre mesi; tutte le altre caratteristiche della dieta erano identiche nei due gruppi. "Per facilitare l'adesione alla dieta, i prodotti ad alto o a basso indice glicemico venivano forniti gratuitamente ai partecipanti allo studio e ai loro commensali abituali. Come avevamo ipotizzato, il profilo glicemico giornaliero, misurato mediante prelievi effettuati ogni ora prima e dopo la colazione e il pranzo fino al tardo pomeriggio, aumentava dopo tre mesi di dieta con gli alimenti ad alto indice glicemico mentre rimaneva inalterato in coloro che erano stati assegnati alla dieta a basso indice glicemico. La differenza più marcata tra i due gruppi si registrava per la risposta glicemica dopo il pranzo, che alla fine dell'esperimento era pressoché dimezzata nel gruppo con dieta a basso indice glicemico", riferisce Giuseppina Costabile, ricercatrice dell'Università Federico II e coautrice dello studio.

Questo risultato era confermato dalla misurazione in continuo della glicemia in condizioni di vita normale che veniva effettuata per tre giorni all'inizio e alla fine dello studio mediante un sensore impiantato sul braccio. "Grazie a questa metodologia innovativa abbiamo potuto documentare che frequenti e marcate oscillazioni della glicemia nell'arco delle 24 ore sono presenti anche in chi non ha il diabete e che esse possono essere notevolmente attutate con la dieta a basso indice glicemico. È noto che i picchi glicemici danneggiano la parete delle arterie e favoriscono lo sviluppo di arteriosclerosi" commenta Gabriele Riccardi della Federico II, coautore dello studio.

"I risultati ottenuti possono essere utili anche per valutare l'impatto della dieta su altri biomarcatori rilevanti per lo stato di salute. I numerosi dati raccolti in questo studio saranno utilizzati per comprendere meglio le interazioni tra la dieta, la flora batterica intestinale e il profilo dei metaboliti plasmatici, al fine di interpretare le differenze interpersonali nella risposta glicemica alla dieta, nella prospettiva di una nutrizione di precisione", conclude Giacco.



CALCIOMERCATO. REAL FORIO: FIRMA VINCENZO MONTI

12 Luglio 2022
0



NAPOLI. BASSOLINO: "AMATO LAMBERTI UNO STUDIOSO CHE HA AIUTATO A COMBATTERE LA CRIMINALITÀ" (SERVIZIO TV)

11 Luglio 2022
0

CONDIVIDI

0



< ARTICOLO PRECEDENTE

ARTICOLO SUCCESSIVO >

**CARABINIERI ED ENEL PIÙ VICINI PER
LA TUTELA DEL PAESE**

**AUTONOMIA IDRICA PER LA
CAMPANIA VIA AL PIANO
STRATEGICO**



Redazione-