

Diabete, perdere chili aiuta la scomparsa

Di Giovanni Barreca

12 Giugno 2019 - Una ricerca scientifica mette in luce i benefici delle diete per sconfiggere la malattia, perdere i chili facilita la scomparsa del diabete tipo 2.



Dieta: Ingrasso e dimagrisco

Una ricerca scientifica mette in luce i benefici delle diete per sconfiggere la malattia, perdere i chili facilita la scomparsa del diabete tipo 2. Lo studio, presentato all'Ada, il Congresso annuale dell'Associazione americana di diabetologia, ha coinvolto 300 pazienti dal 2014 al 2017 suddivisi in due gruppi di esperti, e ha confermato come la perdita di peso sia correlata alla scomparsa del diabete.

Diabete: primo gruppo curato con medicinali per contrastare la patologia

Il primo gruppo, ha assunto i medicinali per contrastare la patologia, quindi antipertensivi e antiglicemici. Il secondo gruppo invece, senza assumere medicinali, si è limitato per alcuni mesi ad eseguire una dieta particolare per perdere peso e mantenere la forma raggiunta.

Il risultato ha fatto meraviglia, il 36% dei pazienti facente parte del secondo gruppo, presentava una remissione della malattia, risultati ottenuti e continuati anche nei due anni successivi. Gli esperti affermano che ciò è dovuto alle cellule del pancreas che hanno il compito di produrre l'insulina e nelle fasi iniziali della malattia vengono danneggiate.

La perdita di peso contrasta la malattia e il rischio di complicazioni

Roy Taylor, co-autore della ricerca e professore di Medicina e metabolismo presso la Newcastle University, dimostra che le persone con diabete di tipo 2 possono fare delle scelte e che la malattia non rappresenta una sentenza a vita.

Se la perdita di peso e il suo mantenimento viene attuato, i soggetti affetti da diabete di tipo 2 iniziale possono tornare ad uno stato di salute normale con una notevole riduzione del rischio di serie complicazioni a lungo termine associate al diabete, come le malattie cardiovascolari.

È giusto, a questo punto, chiedersi quale può essere la giusta dieta per i soggetti diabetici? Su questa risposta gli studiosi sono molto concordi tra loro e sottolineano i benefici di un'alimentazione vegana e vegetariana, con il consumo di cinque porzioni di frutta e verdura al giorno e il consumo di legumi, ma anche un quantitativo adeguato di cereali integrali.

www.notizieora.it