

DIABETE: LA CARNE TROPPO COTTA AUMENTA GLI ZUCCHERI NEL SANGUE

23 Marzo 2018



ROMA – Se si ordina una bistecca o un hamburger, meglio chiedere una cottura media o al sangue. Cuocere troppo la carne infatti aumenta il rischio di una ridotta risposta all'insulina, ovvero l'ormone che regola la presenza degli zuccheri nel sangue.

Lo evidenzia un articolo pubblicato sul Journal of Hepatology che, come spiega Giorgio Sesti, presidente della Società Italiana di Diabetologia (Sid), "ci dà informazioni nuove che possono essere utili indicazioni alimentari per chi ha diabete o è a rischio di svilupparlo".

Lo studio condotto da ricercatori del Tel Aviv Medical Center ha incluso 789 individui sottoposti a colonscopia, esami del sangue a digiuno ed ecografia epatica.

Di questi, 357 hanno anche completato un questionario sulla loro alimentazione.

L'età media dei pazienti era di quasi 59 anni e il 15% aveva il diabete di tipo 2.

I ricercatori hanno scoperto che l'assunzione sopra la media di qualsiasi carne, in particolare carni rosse, era correlata con un rischio più alto di fegato grasso e resistenza all'insulina.

Per quanto riguarda i metodi di cottura, la prevalenza di insulinoresistenza, o ridotta azione dell'insulina, è risultata più alta tra chi riferiva di assumere carne grigliata o cotta tramite frittura e arrostitura, ovvero metodi che producono una maggiore quantità di ammine eterocicliche, composti associati in precedenza ad alcuni tipi di cancro.

"Che gli acidi grassi saturi presenti nelle carni rosse possano esser correlati alla mancata risposta dell'insulina è noto. Il nuovo studio – commenta Sesti – mostra che le ammine eterocicliche prodotte da eccesso di cottura aumentano l'infiammazione e lo stress ossidativo. Questo a sua volta provoca una produzione elevata di glucosio da parte del fegato e una minore capacità dei muscoli di utilizzare il glucosio stesso: i due meccanismi insieme portano a insulinoresistenza".