

PAOLO TESSARI¹

Alimenti funzionali nella terapia del diabete

¹ Università degli Studi di Padova

(Sintesi)

La grande diffusione e il rapido incremento in tutto il mondo di alcune malattie metaboliche, tra le quali il diabete mellito, che hanno stretti rapporti causali con l'alimentazione, impongono urgentemente una riflessione e una maggiore consapevolezza su qualità e quantità degli alimenti comunemente consumati. Il diabete mellito è malattia principalmente caratterizzata da un alterato metabolismo del glucosio. Una corretta dieta può rappresentare in molti casi la sola terapia sufficiente al controllo della glicemia nel diabete, nei restanti casi rimane comunque un cardine terapeutico pur accompagnandosi all'uso di farmaci. Quantità e qualità dei carboidrati della dieta della persona con diabete devono essere accuratamente determinate da esperti. Un aspetto della qualità degli alimenti è il loro ruolo di "alimenti funzionali", cioè con effetti benefici su uno o più obiettivi legati alla salute dell'organismo, al di là di quelli strettamente nutrizionali (cioè associati a tipo e quantità di calorie). Tali caratteristiche li rendono rilevanti sia per il miglioramento dello stato di salute e di benessere che per la riduzione del rischio di malattie. Le fibre alimentari, molti cereali, i prodotti latte-caseari e nello specifico alcuni tipi di proteine, posseggono tali caratteristiche, e li rendono adatti non solo nel controllo glicemico della malattia diabetica, sia di tipo 1 (insulino-dipendente, *o del giovane*) che di tipo 2 (non-insulino dipendente, *o dell'adulto*), ma anche per la loro attività antiossidante, antiinfiammatoria, e ipocolesterolemizzante.

CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

È dimostrato che la dieta è uno strumento terapeutico essenziale per la persona con diabete mellito, sia di tipo 1 che di tipo 2. La semplice alimentazione diventa una dietoterapia quando modifica le abitudini alimentari, mediante

scelte adeguate dei nutrienti in termini sia qualitativi che quantitativi, integrandoli con i cambiamenti dello stile di vita e la promozione dell'attività fisica. Modificazioni della composizione della dieta possono avere un impatto metabolico importante sia acutamente (cioè per controllare lo squilibrio metabolico conseguente all'iperglicemia) che cronicamente (come prevenzione di altre patologie e delle complicanze stesse del diabete). Tali effetti positivi possono essere mediati da effetti "funzionali" di alcuni alimenti e da influenze sul microbioma intestinale. Gli effetti "funzionali" di alcuni alimenti dipendono dalla co-presenza di nutraceutici, dalla modalità di cottura dei cibi stessi, da effetti specifici di peptidi derivati dalla digestione intestinale di proteine alimentari, e altro. Nel contesto della malattia diabetica, effetti "funzionali" possono includere la riduzione dei picchi glicemici, il miglioramento del controllo metabolico a lungo termine, effetti antiossidanti, anti-infiammatori, ipocolesterolemizzante, il miglioramento della sensibilità insulinica (cioè la riduzione dell'insulino-resistenza), un aumento e/o il mantenimento della secrezione di insulina e, più in generale, un effetto di protezione beta-cellulare (cioè di mantenimento della secrezione pancreatica di insulina). Alimenti della dieta mediterranea, quali frutta, vegetali, pesce, grassi, olio di oliva, e frutta secca, costituiscono importanti modelli di alimenti funzionali per il loro contenuto naturale di nutraceutici, quali polifenoli, terpenoidi, flavonoidi, alcaloidi, steroli, pigmenti, e acidi grassi insaturi. In conclusione, lo studio delle interazioni tra alimenti «funzionali», microbioma, metabolismo, salute e patologie, è di particolare attualità e oggetto di intense ricerche. Tali argomenti sono quindi di interesse sia dal punto di vista medico che agro-alimentare, valorizzando campi di indagine che potranno trarre il massimo giovamento da una proficua reciproca interazione tra queste due grandi aree scientifiche.