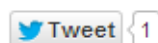


Frutta e verdura,insieme a dieta, proteggono cuore diabetici

Più vegetali da soli però non bastano,calo del peso è necessario

04 novembre, 12:54



[Indietro](#) [Stampa](#) [Invia](#) [Scrivi alla redazione](#) [Suggerisci \(\)](#)



(ANSA) - ROMA, 4 NOV - Studi recenti hanno dimostrato che alcuni frutti e vegetali possiedono proprietà antidiabete ma, in caso di sovrappeso, non basta mangiare più frutta e verdura per ridurre l'insulina e prevenire le patologie cardiovascolari. E' necessario comunque fare anche la dieta.

Lo dimostrano i ricercatori della Queen's university di Belfast, in Inghilterra, con una indagine pubblicata su Diabetes Care. Gli studiosi hanno fatto mangiare ogni giorno e per 12 settimane ampie quantità di frutta e verdura a 89 diabetici in sovrappeso e ad alto rischio di patologie cardiovascolari, senza riscontrare alcun miglioramento sull'insulino-resistenza. "I benefici della frutta e della verdura sono stati ampiamente dimostrati, in particolare è stato recentemente dimostrato che alcuni tipi di frutta sembrano possedere proprietà contro il diabete" spiegano gli autori. "Ma ciò non sembra valere per chi è in sovrappeso. Al maggior consumo di vegetali e frutta va comunque associata una dieta dimagrante per ridurre il rischio di incorrere in patologie a carico di cuore e sistema vascolare".

(ANSA).