

### **Una dieta ricca di fibre potrebbe aiutare a tenere sotto controllo il diabete di tipo 2.**

L'assunzione regolare di queste sostanze permetterebbe, infatti, di riequilibrare il microbiota intestinale, favorendo la proliferazione di 15 batteri che aiutano a regolare i livelli di glicemia e lipidi nel sangue e a perdere peso. Lo suggerisce una ricerca pubblicata sulla rivista

[\*Science\*](#)

da un gruppo di scienziati cinesi diretto da Liping Zhao, dell'Università Jiao Tong di Shanghai (Cina) e della Rutgers University di New Brunswick (Usa), che afferma: "Il nostro studio pone le basi e avanza l'ipotesi che le fibre che promuovono questo gruppo di

#### **batteri intestinali**

potrebbero diventare una parte rilevante della dieta e del trattamento dei pazienti diabetici".

L'indagine ha coinvolto alcune persone affette da diabete di tipo 2, che sono state suddivise in **due gruppi**

. I membri del primo (gruppo di controllo) hanno ricevuto le raccomandazioni sanitarie e dietetiche standard. I secondi, invece, sono stati invitati a seguire una dieta ricca di

#### **diversi tipi di fibre**

, che comprendeva cereali integrali e cibi medicinali della tradizione cinese, che contengono fibre alimentari e

#### **prebiotici**

- sostanze che stimolano la crescita dei batteri intestinali che producono acidi grassi a catena corta. Tutti i partecipanti sono stati incaricati di assumere il farmaco acarbosio per regolare il livello di glucosio nel sangue.

Dopo 12 settimane, i pazienti che avevano seguito la dieta ricca di fibre hanno mostrato una riduzione maggiore dell'**emoglobina glicata** – che misura la concentrazione plasmatica media del glucosio negli ultimi tre mesi – rispetto ai membri del gruppo di controllo. Inoltre, i loro livelli di glicemia a digiuno sono diminuiti più rapidamente e, complessivamente, hanno

#### **perso più peso**

rispetto ai soggetti del primo gruppo.

Gli scienziati hanno scoperto che fra i 141 ceppi di batteri intestinali che producono acidi grassi a catena corta, il consumo di fibre ne ha favorito soltanto **15**, aiutandoli a diventare i **ceppi dominanti**

nell'intestino e a rafforzare la produzione di

#### **butirato e acetato.**

Questi due acidi grassi, spiegano gli autori, hanno creato un ambiente intestinale moderatamente acido che ha ridotto la popolazione dei batteri dannosi, ha determinato l'aumento della produzione d'insulina e ha migliorato il

### **controllo della glicemia.**

I risultati della ricerca, concludono gli scienziati, supportano l'ipotesi che creare un microbiota intestinale sano potrebbe rappresentare un approccio nuovo ed efficace per prevenire e gestire il diabete di tipo 2.

da [Salute 24 ore](#)