

Uno studio condotto non su grandi numeri ma che dà buone speranze nella lotta contro **diabete** e

malattie cardiache

: sperimentato su 22 statunitensi affetti da pre-diabete, una condizione clinica che precede lo sviluppo del diabete vero e proprio, l'estratto di

cannella

si è rivelato efficace nell'abbassare il rischio di sviluppare malattie cardiache e diabete dal **13 al 23%**

. Lo studio, pubblicato sul

Journal of American College of Nutrition

, ha messo in evidenza le potenzialità della spezia, grazie agli

antiossidanti

in essa contenuti, di abbassare i livelli di zuccheri presenti nel sangue.

Il gruppo di ricercatori francesi e americani, guidati da Richard Anderson del Beltsville Human Nutrition Research Center dell'United States Department of Agriculture (Beltsville, Maryland, Usa), hanno somministrato alla metà dei partecipanti, **due volte al giorno per 12 settimane**, 250 mg di cannella solubile disciolta in acqua, mentre all'altra metà è stato fatto consumare un placebo.

Il sangue dei volontari - tutti **sovrappeso, obesi o gravemente obesi** con alterati indici di glicemia a digiuno - esaminato prima e alla fine dell'esperimento, ha messo in evidenza l'abbassamento dei livelli degli zuccheri nel circolo ematico nei soggetti che avevano assunto la soluzione a base della spezia fino al 23%.

Ulteriori ricerche su **numeri maggiori** di volontari saranno utili, spiegano dall'Agricultural Research Service dell'United States Department of Agriculture, per

comprendere

più a fondo gli

effetti

della cannella.

di *Miriam Cesta*

da [Salute 24ore](#)

□

