

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

LA CANNELLA PUÒ CURARE IL DIABETE?

La cannella è una **spezia** ricavata dalla corteccia interna dell'omonimo albero, tanto apprezzata in cucina per le sue proprietà aromatiche e il suo caratteristico sapore esotico. Poiché è particolarmente ricca di **antiossidanti**, alcune persone la considerano un ottimo **rimedio naturale** per molti disturbi e patologie dell'organismo. L'uso della cannella come **integratore alimentare** ha origini molto antiche nella medicina cinese e in quella tradizionale: ancora oggi ne viene consigliata l'assunzione per combattere **disturbi gastrointestinali**, **infezioni batteriche** ma, soprattutto, per **regolare la glicemia** nelle persone che soffrono di **diabete mellito di tipo II**. Si pensa infatti che questa spezia abbia delle proprietà ipoglicemizzanti, che sia in grado di rallentare lo svuotamento gastrico e ridurre l'aumento del glucosio (zucchero del sangue) subito dopo i pasti. Tuttavia, **studi recenti** effettuati su un grande numero di persone hanno evidenziato **risultati contrastanti** circa l'effetto della cannella sui livelli di glicemia rispetto a quanto sembravano indicare studi preliminari del passato. In più, **non vi è l'indicazione sulle dosi e sulla durata dell'assunzione** affinché l'uso della spezia possa dare dei risultati. Il diabete va quindi trattato con **terapie consolidate**, secondo le indicazioni del proprio medico. Pertanto, la convinzione che la cannella curi il diabete è **priva di fondamenta scientifiche**.

La verità scientifica:

- **Spezie e antiossidanti**

La cannella e le altre spezie (es. zenzero, zafferano, pepe, curcuma, noce moscata, cumino, etc.) contengono **molti antiossidanti**, cioè molecole protettive che combattono i **radicali liberi**. Questi ultimi sono nemici della salute e della bellezza poiché, danneggiando le cellule dell'organismo, peggiorano la funzionalità di organi e sistemi facendoli **"invecchiare"** precocemente, **pelle** inclusa. Assumere frequentemente gli antiossidanti **dagli alimenti** rafforza la protezione delle cellule senza il rischio di incorrere in **dosi dannose**, come potrebbe invece accadere utilizzando alcuni **integratori** in commercio.

- **Quante spezie ed erbe aromatiche per un effetto benefico?**

Oltre alla cannella utilizzata in molte preparazioni dolci, nelle ricette della tradizione italiana si utilizzano spesso le **erbe aromatiche** (es. basilico, prezzemolo, salvia, **peperoncino**, aglio, rosmarino, etc.) che, in 100 g di alimento, contengono anch'esse **ottime quantità di antiossidanti** rispetto ad altri cibi. Tuttavia, essendo generalmente utilizzate solo per insaporire le pietanze, se ne usano **pochi grammi**, il cui apporto di antiossidanti è **ininfluente per la salute**. Per godere a pieno dei benefici che spezie e aromi ci regalano bisognerebbe usarle **in abbondanza tutti i giorni**. Per ricevere gratuitamente una dieta ricca di antiossidanti e sostanze protettive iscriviti a **questo programma!**

- **Spezie e aromi al posto del sale**

Spezie ed erbe aromatiche sono utili anche per **sostituire il sale** nelle preparazioni e ridurre così l'apporto di sodio giornaliero, che non dovrebbe superare i **2 g al giorno** (un cucchiaino). Un altro modo per ridurre il sale è utilizzare al suo posto il **Grana Padano DOP** grattugiato che, oltre a ottime quantità di **calcio**, **proteine** ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali) e **vitamine** del gruppo B (**B2 e B12**), apporta buone quantità di **antiossidanti** come la **vitamina A, zinco e selenio**.

Ricorda:

Attualmente non esistono solide basi scientifiche a supporto dell'uso sistematico di preparati a base di cannella per curare il diabete.

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Carolina Poli**, dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.



PSR LOMBARDIA
2014 2020 L'INNOVAZIONE
METTE RADICI



Regione
Lombardia

Attività promozionale cofinanziata con fondi comunitari dal PSR Lombardia 2014-2020 operazione 3.2.01