

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## CONSUMO DI FIBRA ANTI DIABETE

Le persone che consumano una dieta ricca di fibre hanno meno probabilità di sviluppare il diabete di tipo 2, l'obesità o problemi cardiovascolari. Tuttavia, non è chiaro se l'effetto benefico sia legato ai cibi integrali o al contenuto in crusca. La letteratura su questo punto non è chiara, poiché la definizione di cereali "integrale" non è uniforme tra i vari studi. È quanto afferma un'indagine, sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, condotta basandosi sugli studi pubblicati tra il 1965 e il 2010, selezionati da PubMed.

In generale, è emerso che le persone che consumavano più fibra da cereali o cereali integrali e crusca hanno un rischio più basso del 18-40% di sviluppare il diabete rispetto a chi ne consuma meno. Riguardo al peso corporeo, emerge da un numero limitato di studi prospettici una piccola ma significativa riduzione dell'aumento del peso. Infine si registra un rischio più basso del 14-26% di morte per malattia cardiovascolare.

Non è stato però possibile trarre una conclusione definitiva riguardo ai benefici dei cereali integrali, a causa della limitatezza dei dati disponibili.

*Fonte:*

*Consumption of cereal fiber, mixtures of whole grains and bran, and whole grains and risk reduction in type 2 diabetes, obesity, and cardiovascular disease. Cho SS, Qi L, Fahey GC Jr, Klurfeld DM. Am J Clin Nutr. 2013 Aug;98(2):594-619. doi: 10.3945/ajcn.113.067629. Epub 2013 Jun 26.*