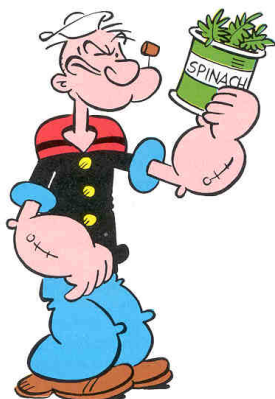


Diabete tipo 2: mangiare verdure per prevenire

Scritto da Ale

Venerdì 20 Agosto 2010 18:19 -



Spinaci, cavoli e altre **verdure** a foglie verdi sono efficaci nella **prevenzione** del [diabete di tipo 2](#) (cosiddetto diabete alimentare associato ad inattività fisica) e riescano a ridurre il rischio di insorgenza del disordine metabolico di ben il 14%. Non è una novità.

A ribadirlo è un recente studio pubblicato sulla rivista di divulgazione scientifica [British Medical Journal](#), effettuato da un'equipe di ricercatori dell'[University di Leicester](#).

Per giungere a queste conclusioni gli autori hanno esaminato sei diversi studi sul legame tra **alimentazione e diabete**, analizzando un campione di ben 220 mila persone. Per ridurre del 14% il rischio è necessario consumare **106 grammi di verdure verdi al giorno**, che sono ricche di sostanze antiossidanti.

Gli antiossidanti si trovano in natura, in frutta e verdura, ma negli anni recenti i produttori di alimenti, integratori alimentari e persino di cosmetici ne aggiungono sfruttando la loro reputazione di beneficio alla salute. Invece è meglio limitare l'assunzione di antiossidanti nella quantità contenuta negli alimenti naturali, senza aggiunte.

Diabete tipo 2: mangiare verdure per prevenire

Scritto da Ale

Venerdì 20 Agosto 2010 18:19 -

vedi anche:

- [P66 gene diabete: basterebbe disattivarlo?](#)
- [Prevenire il diabete tipo II: con attività fisica](#)